

પ્રેરક

# વ્યાપાર ન માળા



ગુજરાત વ્યાપાર પ્રચારક મંડળ

•

પ્રેરક

શ્રી ગુજરાત વ્યાપાર પ્રચારક મંડળ

• કરાડી •

मराठ विद्यापीठ प्रबन्धक

मुंबईतील काँग्रेस विभाग

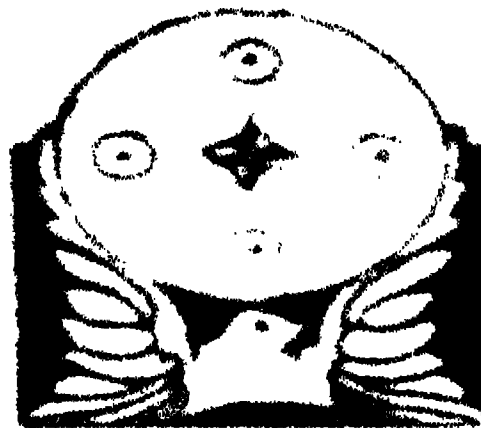
क्रमांक ११८-९९ दिनांक ०-३-

प्रमाण ५२३ व्यापक ५१४

वर्गिक ६२१९७

પ્રેરક

# વ્યાખ્યાનમાળા



સુજાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પ્રેરક

શ્રી ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ  
કનડી

વન્યુચારી, ૧૯૪૦

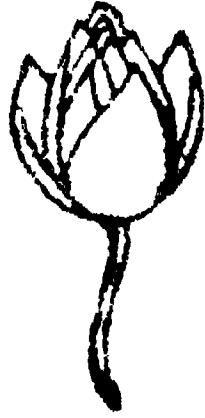
પ્રત ૧૦૦૦

કિંમત ૦-૭-૦

મુદ્રક : ચિમનલાલ ટિ. પટેલ . દેશબન્ધુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ • આણંદ  
પ્રકાશક : મણિભાઈ પટેલ • ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ,  
પો. કરાડી • વાયા જલાલપુર • જી. સુરત

. અર્પણ .

ગુજરાતમાં વ્યાયામપ્રવૃત્તિનું વટવૃક્ષ  
ઉગાડવાની ધગશવાળા જીવાને



## પ્ર સ્તા વ ના



ઇ. સ. ૧૯૦૫થી ૧૯૦૮ના ગાળામાં અંગભંગના કારણે દેશજનઅનિનું પ્રચંડ મોજું લિંદમાં ફરી વળ્યું. તેનાં આંદોલનો લિંદના જુદા જુદા પ્રાન્તોમાં ફેલાયાં, અને ભાવનાશીલ જીવાનો એ આંદોલનો ઝીલવા લાગ્યા. ગૂજરાતના જીવાનોને રાષ્ટ્રભાવનાથી રંગી, તેમની ભાવનાને કાર્યમયી બનાવવાના ઉમદા હેતુથી પ્રેરાઈને શ્રી. છોટાલાલ પુરાણીએ ઇ. સ. ૧૯૦૮માં વ્યાયામપ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરી. ગૂજરાતમાં આ નવીન વ્યાયામપ્રવૃત્તિ ‘પુરાણી ભાઈઓની વ્યાયામપ્રવૃત્તિ’ એ નામથી ઓળખાઈ છે.

આજે ૩૦ વર્ષના ગાળામાં વ્યાયામપ્રવૃત્તિ વિધવિધ રીતે વ્યાપતી જાય છે. ઠેર ઠેર નવાં વ્યાયામમંદિરો શરૂ થાય છે, વ્યાયામમંદિરોના વાર્ષિક ઉત્સવો ઉજવાય છે, દર વરસે ગૂજરાતના જુદા જુદા જિલ્લાઓમાં વ્યાયામવીરસંમેલનો ભરાય છે, ઉનાળાની રમ્મણોમાં વ્યાયામવર્ગો ખોલાય છે, પૂર્ણાહુતિઓ ઉજવાય છે. હમેશાં ચાલતી વ્યાયામપ્રવૃત્તિ આ બધા પ્રસંગોએ વિશેષરૂપે રજૂ થાય છે. હજારો નર-નારીઓ એ પ્રસંગોનાં દૃષ્ટા થાય છે. એ પ્રસંગે ખાસ મહેમાનો આવે છે, અને વ્યાખ્યાનો આપે છે. એ વ્યાખ્યાનોમાં જુદાં જુદાં

દષ્ટિખિંદુઓએ જુદા જુદા મુદ્દાઓ પર વ્યાખ્યાનકારો પોતાના વિચારો રજૂ કરે છે. આજસુધીના કાળમાં એવાં કેટલાંય વ્યાખ્યાનો થઇ ગયાં છે. પણ આ સંગ્રહમાં તેમાંનાં થોડાં જ અને ખાસ કરીને છેલ્લાં ત્રણ-ચાર વર્ષ દરમિયાન અપાયેલાં વ્યાખ્યાનોનો સંગ્રહ કરેલો છે.

વ્યાખ્યાનો જુદે જુદે સમયે અને જુદા જુદા માણસોએ આપેલાં છે, છતાં ગૂજરાતમાં ચાલતી વ્યાયામપ્રવૃત્તિની પાછળ રહેલા આદર્શોનો ચિતાર તેમાંથી મળી રહેશે. વ્યાયામપ્રવૃત્તિમાં રસ લેઇ કામ કરનારાઓનાં એ વ્યાખ્યાનો જેટલાં અગત્યનાં છે, તેટલાં જ અગત્યનાં અન્ય વિદ્યાર્થીઓ તથા શિક્ષણકારોને પણ થઇ પડશે. તેમ જ વ્યાયામમાં રસ ન ધરાવતા હોય, તેવાઓ પણ આ સંગ્રહ રસથી વાંચી શકે તેવો છે, અને અંતે તેમને વ્યાયામપ્રવૃત્તિનો કાંઇક ખ્યાલ મેળવ્યાનો સંતોષ થશે. આ સંગ્રહને અને તેટલો સસ્તો કરવાની મુરાદ હતી, પણ મોંઘવારીને કાનૂને આથી વધારે સસ્તો નથી કરી શક્યા. આશા છે કે ગૂજરાત આ સંગ્રહને વધાવી લેશે.

આ સંગ્રહને પહેલેથી છેલ્લે સુધી રસપૂર્વક જોઇ જઇને સૂચના કરનાર, તથા છાપકામ ઉપર દેખરેખ રાખનાર, અને બીજી બીણી બીણી મદદ કરનાર મુરબ્બીઓ, તથા સહકાર્ય કરનાર મિત્રોનો આભાર માનું છું.

કરાડી, ૫ : ૧ : '૪૦

મણિભાઈ



# અ નુ ક મ ણિ કા



ક્રમ	વ્યાખ્યાન	વ્યાખ્યાતા	પૃષ્ઠ
૧.	વ્યાયામની ભાવના	શ્રી. રમણલાલ વ. દેસાઈ	૧
૨.	શરીર સુખાકારી	શ્રી. બળવંતરાય ક. ઠાકોર	૧૩
૩.	શારીરિક કેળવણી	ના. ખાલાસાહેબ ખેર	૩૦
૪.	વ્યાયામપ્રવૃત્તિનાં બીજ	શ્રી. આપાલાલ ગ. વૈદ્ય	૪૨
૫.	વિદ્યાર્થી જીવનમાં શું કરવું જોઈએ?	શ્રી. છોટાલાલ આ. પુરાણી	૫૦
૬.	શિક્ષકો શું કરી શકે ?	શ્રી. છોટાલાલ આ. પુરાણી	૬૩
૭.	વ્યાયામ અને કેળવણી	શ્રી. છોટાલાલ આ. પુરાણી	૭૦
૮.	જીવનની તાલીમ	શ્રી. છોટાલાલ આ. પુરાણી	૭૬
૯.	વ્યાયામપ્રવૃત્તિની ભાવનાઓ અને સિદ્ધિ	શ્રી. છોટાલાલ આ. પુરાણી	૮૪
૧૦.	વ્યાયામ અને આરોગ્ય	શ્રી. આપાલાલ ગ. વૈદ્ય	૯૨





## વ્યાયામની ભાવના\*



અરોતર એન્જ્યુકેશન સોસાયટી દ્વારા યોજાતું આ બારમું વ્યાયામ-વીર સંમેલન ઈ. જી. સંસ્થાની સાથે સદ્ગત વિદ્વાન્માધવ પટેલ, શ્રી. દમ્કર બાપા, અને શ્રી. મોતીભાઈ અમીન સરખી વંદનીય વ્યક્તિઓનાં નામ જોડાયાં હોય, તે સંસ્થાના કોઈ પણ સમારંભમાં પ્રમુખસ્થાન લેવું એ મારી પાત્રતાનો વિચાર કરતાં ઘણું વધારે પડતું લાગે છે. એટલે સંસ્થાના ચાલકોએ મારા પ્રત્યે દર્શાવેલા સદ્ભાવ માટે હું તેમનો આભાર માનું છું. પ્રમુખસ્થાનના લોક કરતાં અરોતર ફળવણી મંડળ સરખી ગુજરાતની આત્મભોગ પર રચાયેલી સંસ્થાનું એક વિશિષ્ટ કાર્ય જોવાનું અને તેમાંથી શીખવાનું મળશે એ પ્રલોભને મને અહીં આકર્ષ્યો છે.

ફળવણીનાં એ મુખ્ય અંગઃ વ્યાયામ અને અધ્યયન. મુંબાઈ યુનિવર્સિટીની દેખરેખ નીચે ચાલતી આપણી ફળવણી હજી ચાર

● —————  
\*તા. ૧૭ : ૧૨ : '૩૩ના રોજ, 'અરોતર એન્જ્યુકેશન સોસાયટી', આણંદ દ્વારા યોજાયેલા બારમા 'વ્યાયામવીર સંમેલન', સોજરાના પ્રમુખ-સ્થાનેથી શ્રી. રમણલાલ વ. દેસાઈએ આપેલું આખ્યાન.

બીતોની અહાર નીકળી શકી નથી ! પુસ્તક અને પરીક્ષાનાં વર્તુલ  
 દોરી એ વર્તુલથી આગળ જવાની હજી તેણે તૈયારી બતાવી નથી !  
 હાઇ સ્કૂલ ને કોલેજની મંજૂરીએ આપતી વખતે યુનિવર્સિટીની તપા-  
 સણી સમિતિ રમતગમતનાં મેદાનો અને સાધનો માટે આગ્રહ  
 રાખતી હોય એ સંભવિત છે; તેમ જ યુનિવર્સિટી કારની યોજના કરી  
 સરકારના લશ્કરી શિક્ષણના મોળા મોળા પ્રયત્નને તેણે મોળા મોળા  
 ટેકા આપ્યો હશે, પરંતુ ફળવણીમાં દેલને મહત્ત્વ છે, વ્યાયામને સ્થાન  
 છે એવો સ્વીકાર હજી તેનાથી થયો નથી ! માનવી એટલે દેહ નહિ,  
 પણ માત્ર બુદ્ધિનો ગોળો એવી કાંઈ યુનિવર્સિટીએ વ્યાખ્યા ઘડી  
 હોય એમ લાગે છે. એ બુદ્ધિના ગોળાને ચક્રચક્રિત કરવો, તેમાં પહેલ  
 પાડવા અને પોતે ઘડેલા બીજામાં એ ગોળાનો ઘાટ ઉતારવો એનું  
 નામ ફળવણી, એવી કાંઈ ફળવણી વિષે તેની માન્યતા હોય એમ  
 લાગે છે. મુંબાઈ યુનિવર્સિટી મારી શારદા માતા છે. તેને અન્યાય  
 કરવાની મારી જરાય વૃત્તિ નથી. કારણ તેના ઉપકારો વિસરાય એમ  
 નથી. પરંતુ આપણી યુનિવર્સિટીએ - કદાચ કલકત્તા, બનારસ અને  
 અલાહાબાદ બાદ કરીએ તો - આપણને હજી અપરમાતા સરખી  
 લાગ્યા કરે છે. પ્રત્યક્ષ શારદા કરતાં શારદાની રમણીય નહિ, બીજા  
 સરખી મૂર્તિરૂપ લાગે છે. જગતમાંથી પિતૃત્વનું મહત્ત્વ કદાચ અદૃશ્ય  
 થાય એ કલ્પી શકાય છે, પરંતુ સમાજની કાંઈ પણ ભૂમિકામાં  
 માતૃત્વનું મહત્ત્વ ઘટવાનો સંભવ શક્ય નથી. ઊગતા પ્રગ્ન સાથે  
 માતૃત્વનો સંબંધ યુનિવર્સિટીએ રાખવો હોય તો વિદ્યાર્થીએ અને  
 શારદામંદિર વચ્ચે બાળક અને માતા સરખી નિકટતા અવશ્ય  
 સચવાવી જ જોઈએ. માનવીના દેહનો વિચાર બાળુએ મૂકી તેને માત્ર  
 અદેહ બુદ્ધિસત્ત્વ તરીકે ગણવાથી આ નિકટતા સધાવાની નથી.  
 માનવીને બુદ્ધિમાન દેહધારી તરીકે લેખવાથી જ આપણાં વિદ્યાર્થીઓ

અને વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા લેતાં જડ યંત્રો મટી જીવંત શારદાસ્થાનો બની શકે એમ છે.

અરોતર એન્જ્યુકેશન સોસાયટીએ વિદ્યાર્થીની આ ખામી દૂર કરવાના સ્તુત્ય પ્રયત્ન કર્યો છે. એરડાનાં અંધારાં તજી મેદાનોની વિશાળતા અને પ્રકાશમાં હાવણીઓ નાખી વિદ્યાર્થીનો દેહ અને તેની જીવિત જાંતેને સમગ્ર રીતે વિકાસવાની યોજના ઘડીને તે યોજના પ્રમાણે કાર્યક્રમ અમલમાં મૂકી દેહની કેળવણી - વ્યાયામનું મહત્ત્વ - પ્રતિ વર્ષે વધાર્યું જાય છે. અને આવાં વ્યાયામસંમેલનો યોજી કેળવણી આપતી સંસ્થાઓને અને વિદ્યાર્થીઓને એક સ્થળે આકર્ષી દેહબલ ને દેહ-આપલ્યનું જીવનમાં રહેલું મહત્ત્વનું સ્થાન જનતાને સ્પષ્ટ બતાવી આપે છે.

અરોતર એન્જ્યુકેશન સોસાયટી જનતામાં વ્યાયામપ્રિયતા વધારવાનું કાર્ય કરે છે. અને હાલની કેળવણીની એક મોટી ખામી પૂરે છે. માનવીના લોભને થોભ નથી. લોભ વધે એવી આ સંમેલનની રચના છે. એટલે એણેક ગામો, છત્વીસ સંસ્થાઓ, ૫૫૧ કુમારકુમારિકાઓ અને સોસાયટીને તથા સોજીત્રા ગામના કાર્યકર્તાઓને તેમના આ પરિણામ માટે ધન્યવાદ આપી એક લોભમય કલ્પના કરે છું. એ કલ્પના સ્ફુરાવવા માટે અરોતર અને અરોતરનું સુંદર કાર્ય જવાબદાર છે. બાર વર્ષનાં સંમેલનોનું પરિણામ આવું સુંદર હોય તો બીજાં બાર વર્ષમાં આખું અરોતર વ્યાયામવ્યસની બની એકેએક કુમાર-કુમારીને ખરેખરા વ્યાયામવીર બનાવે અને શારીરિક સુદૃઢતામાં અન્ય પ્રાંતોને પણ શરમાવે એવા દેહધારીઓથી ગુર્જરભૂમિને દીપાવે તો એમાં અશક્યતાનો આરોપ ભાગ્યે જ આવી શકે. એક મહા તપસ્વીના તપોગળે ગૂજરાત પાસે અણકલ્પ્યાં કાર્યો કરાવ્યાં છે. શારીરિક તપશ્ચર્યા

સાધતાં આજનાં સાડીપાંચસો તપસ્વીઓ અને તપસ્વિનીઓ તપશ્ચર્યા ચાલુ રાખી વ્યાયામનું વ્રત ધારણ કરે તો ખીકણ દુર્જાળ ગણાતા ગૂજરાતનો આખો મહેરો બદલાઈ જાય અને મરોળદાર સ્નાયુબદ્ધ ગૂજરાતીને સૌ કોઈ માનભરી દૃષ્ટિથી જોઈ રહે એ જરાય અશક્ય નથી.

ખીજા પ્રાંતોની સાથે આપણે પણ ગૂજરાતની દુર્જાળતાનો ભ્રમ સેવતા આવ્યા છીએ; પણ એ ભ્રમને પ્રથમ દૂર કરવાની જરૂર છે. આપણે અમુક અંશે અન્ય પ્રાંતો કરતાં વધારે નિર્જાળ અને આરામપ્રિય હોઈશું એ કબૂલ કરી લઈએ. ઇશુની તેરસો સાલથી ગૂજરાતીઓએ સ્વાતંત્ર્ય ખોયું એ પણ કબૂલ કરી લઈએ, છતાં આપણી સંસ્કાર પરંપરા (tradition)માં વીરત્વ હતું જ નહિ એમ માનવું એ ભૂલ ભરેલું છે. ગૂજરાતના સુવ્રતાનો ગૂજરાતી જ કહેવાતા. ગૂજરાતમાં ઠેકઠેકાણે વેરાયેલા રજવાડા, ઠકરાતો, નવાખીઓ, ગીરાસ, ઇનામ અને વતન એ ગૂર્જર વીરત્વના પુરાવા છે. ગુનેગાર કામ તરીકે હીણાયેલી ભીલ, કોળી, ધારાળા અને ઠાકરડાની કામનું વીરત્વ અને દેહદમન આજ પણ આશ્ચર્ય ઉપજાવે એવાં છે. સુવાળા કે મહેવાસનો કોળી પૂના સુધી સફળતાપૂર્વક આજ સુધી ચોરી કરી આવે છે. દરિયો ખેડનારા વહાણવટીઓ હજી સમૂળગા અલોપ થઈ ગયા નથી. મૂર્તિમંત શ્રમજીવી ખેડૂત જેનો નમૂનો ચરોતરમાં તેમ જ સમગ્ર ગૂજરાતમાં મળી આવે છે, તે દેહકૃષ્ટની શક્તિનો અચૂક પુરાવો આજ પણ રજૂ કરે છે. જૂનાં મકાનોની ભોગખોને ઝડપથી વિસરાઈ જતો નહાસરડાનો શબ્દ ગૂજરાતના ઘાડપાડુઓ અને લૂટારાની સાક્ષી પૂરે છે. કોઈ પણ કુટુંબની પૂર્વકથા તપાસીશું તેમાં કોઈ વીરની વાર્તા જરૂર મળી આવશે. પછી એ કુટુંબ બ્રાહ્મણનું હોય કે અંત્યજનું. ઘણાં ઘરોમાંથી કટાયેલી તરવાર પણ જરૂર મળી આવશે. કામ કામના

બળવાન પુરુષોના પરાક્રમ-પ્રસંગો હજી સ્મરણમાંથી લુપ્ત થયા નથી. હોળીના સમયની પથરાની પદ્મતસરની મારામારી મેં પણ નજરે જોઈ છે. જેથી પહેલવાનો ગૂજરાતના અને તેમની લીંબગ માતા પણ ગૂજરાતમાં.

ચોર, ધાડપાકુ અને લૂંટારાઓની ગણતરી ગૂજરાતના વીરત્વને ગૌરવ આપે કે કેમ એ અત્રગ વિષય છે. સમાજવિરોધી વીરત્વ ઇન્દ્રિયગ્રાસ્ય નથી જ. યુદ્ધના કાયદેસર કહેવાતા યુદ્ધના જંગલીપણાથી કંટાળેલી જનતા નેપોલિયન, ક્લાર્કવ કે રણજીતસિંહને ભવિષ્યમાં ચોર-લૂંટારાની પંક્તિમાં મૂકી તિરસ્કારે તો તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી. અત્યારનો પ્રશ્ન ગૂજરાતના વીરત્વની સંસ્કાર પરંપરાનો છે. ગૂજરાતમાં વીરત્વ હતું અને હજી પણ છે. ગૂજરાતમાં દેહદીપ્તિ હતી અને હજી પણ છે. તેનું પ્રમાણ ઘટી ગયું હશે, તો તે પાછું મેળવવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહેલી છે. એ શક્તિનું પ્રદર્શન આજના માંગલિક પ્રસંગે થાય છે. એ જેને જેવું હોય તે જોઈ લે.

બુદ્ધિ વગરનો દેહ જેમ નિર્થક છે તેમ દેહ વગરની બુદ્ધિ પણ નિર્થક છે. ખરું જોતાં દેહ પરસ્પરનાં ઉપકારક છે. એટલું જ નહિ, બુદ્ધિની કક્ષાનો આધાર દેહના બલિષ્ઠપણા ઉપર રહેલો છે; એમ શરીરશાસ્ત્ર આપણને કહે છે. બલવાન શરીરમાં બુદ્ધિહીનત્વ રહે છે, એવો ભ્રમ ઘણાને થઈ આવે છે. એ ભ્રમને મારે જરાય આધાર નથી. વ્યાયામ દેહની સાથે બુદ્ધિને પણ જાડી બનાવે છે. એમ કહેવું કે માનવું એ અક્ષમ્ય વહેમ છે. એ વહેમ જેટલો વહેલો દૂર થાય એટલું સારું.

વ્યાયામને બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય : (૧) રમતગમત જેને અંગ્રેજીમાં games and sports તરીકે આપણે ઓળખીએ છીએ

તે; અને (૨) કસરત – exercise. રમતગમત દેહચાપક્રિયાને માટે જરૂરની છે. કસરત દેહને કસવા, દેહના સ્નાયુનો વિકાસ કરવા જરૂરની છે. બંને પરસ્પરનાં ઉપકારક છે, વિરોધી નથી. બંનેના સપ્રમાણ-માંથી જ સુંદર પરિણામ ઉપજવી શકાય.

આપણી જૂની રમતગમતો અદૃશ્ય થતી જાય છે. ગેડીદડા અને ગીલીદંડા હવે ઓછા થતા જાય છે. તેમનું સ્થાન ક્રિકેટ અને ટેનિસ લે છે. ક્રિકેટ, ટેનિસ જેવી ખર્ચાળ રમતો ગરીબ ગામડાંને પાલવે કે કેમ એ શંકા છે. પરંતુ હનુમાનકૂદકો, અંગદકૂદકો, દોડ, ગજગાલ વગેરે રમતો વ્યવસ્થિત રીતે ગામડે પણ રમાવી શકાય છે. એમાંની ઘણી રમતોમાં તો જૂની પદ્ધતિનું નવીન સંસ્કરણ માત્ર છે એમ કહીએ તો ચાલે. વ્યવસ્થિત થતી રમતગમતમાં આનંદ(recreation)ના અંશ વધુ હોય છે. તે પ્રકૃષ્ટતાને પોષે છે અને હારજીતને માટે તીવ્રતા ઉપજાવ્યા છતાં હારજીતના પરિણામ માટે એક એવું ઉદાર માનસ રચે છે, કે તેમાંથી વેરઝેર અદૃશ્ય થાય છે. જીતનાર માટે માન અને આહ ઉત્પન્ન થાય છે. અને હારનારને પરાજયનો ડાંખ જરાય રહેતો નથી. આ માનસ આપ્તા જીવનને ઉદાર કક્ષાએ મૂકી દે છે. દુશ્મનની આવડતને જોઈ રાત્રિનું એ ગુણ નવો નથી. દુશ્મનનાં મુક્તકંઠે વખાણ કરનારા અનેક વીરો થઈ ગયા છે. વીરત્વમાં એ ગુણનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ તેને ગુણ તરીકે – વ્યક્તિ અને સમાજના આવશ્યક ગુણ તરીકે – કેળવવાનો આગ્રહ પશ્ચિમની પ્રજાઓએ જેવો રાખ્યો છે તેવો આપણે રાખી શક્યા નથી. વિરોધી, હરીફ અને દુશ્મન એ ત્રણે શબ્દોમાં રહેલા ભારે ભેદનો ન ઓળખતાં આપણે તેનો એક જ અર્થ કરી આપણે આપણા વીરત્વમાંથી ઉદારતાના અંશે ટાળી કાઢ્યા છે અને તેને લીધે આપણાં ગામડાંથી

માંડીને પ્રાન્તિક કે અખિલ દેશની રાજ્ય અને લોકસંસ્થાઓ; અરે, આખું જાહેરજીવન કલુષિત બની ગયું છે! રમતગમતનો વધારે સંસર્ગ આપણા દેહને આપલ્ય આપશે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તે આપણા માનસને વધારે ઉદાર બનાવશે એમાં જરાયે શક નથી.

રમતગમત એ આપણી જૂની વ્યાયામપદ્ધતિનું મુખ્ય અંગ ગણાતું ન હતું. શરીરને બળપૂર્વક કસવાનો તેમાં અતિ પ્રયત્ન કરવામાં આવતા હતો. કુસ્તી અતિ આપલ્ય માગી લેતી એક સુંદર કસરત છે; જૂની દબના પહેલવાનો તેમાં અદ્ભુત આપલ્ય દાખવે પણ છે. છતાં તેમની કસરત કરવાની દબ કસરતને અંગે અતિ આહારની હાથે કરીને પાડેલી ટેવ કસરતને અંગે ઉપજતું અતિ ગાંભીર્ય અને પ્રકુલ્લપણાનો અભાવ, તથા બલનો ધમંડ પહેલવાનોના મોટા ભાગના દેહને એવો કદરૂપો અને વિકરાલ બનાવે છે કે તેવો દેહ ગમે તેવો બલિષ્ઠ હોય તોય તે આદર્શરૂપ બની શક્યો નથી. પહેલવાનોના દેહ સૌન્દર્ય, સૌષ્ઠ્ય અને આપલ્યની છાપ જરાય ઉપ-જનવતા નથી.

કસરતની આ ખામી બતાવતી વખતે એ પણ ભૂલવું ન જોઈએ કે રમતગમતમાં અંગમાં નિયમિતપણું અને દેહ કસવાનો આગ્રહ ઓછાં થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. રમતગમતમાં રહેલું ઉપરછલાપણું અને કસરતમાં રહેલું અતિ ગાંભીર્ય દૂર કરી બંને દબનો સમન્વય કરવો એ આજના વ્યાયામનું મુખ્ય કર્તવ્ય થઈ પડ્યું છે. કર્તવ્ય કર્મ બજાવવા વર્ષો થયાં વ્યક્તિગત અને સામુદાયિક પ્રયત્ન થાય છે. જે ગૂંજરાતને અખાડો થોડા સમય માટે અજાણ્યો બની ગયો હતો તે ગૂંજરાત આજ અખાડાનો વધારે પરિચય સેવી રહ્યું છે. જૂના ગવૈયાઓની માફક આપણા જૂના તાલીમખાજો સભ્ય સમાજને આજુ-

ગમતા થઈ પડ્યા હતા. આજ હવે આપણને ગમે એવા સંસ્કારી તાલીમબાજો મળતા રહે છે.

વ્યાયામ અને વ્યાયામશીલોને સંસ્કારી બનાવવામાં આપણને આપણા પાડોશી મહારાષ્ટ્ર સુંદર આદેશ આપ્યો છે. વ્યાયામશીલ બનાવવામાં આપણે દક્ષિણી ભાઈઓને પગલે ચાલવાનું ડહાપણ બતાવવા માંડ્યું છે એમ કહેવામાં આપણને જરા ય શરમ આવવી જોઈએ નહિ. ગૂજરાતના વ્યાયામઘડતરમાં વડોદરાના અખાડાઓનો સારો ફાળો છે. પ્રોફેસર માણેકરાવ અને સરદાર મજમુદારના અખાડા એ ગૂજરાતી-દક્ષિણીની પ્રાન્તિક મતભેદ ટાળતી સંસ્થાઓ છે. જેટલું માન તેને માટે એક મહારાષ્ટ્રીને હોય તેટલું જ માન તેમને માટે એક ગૂજરાતી પણ ધરાવે છે.

ગૂર્જરવ્યાયામના વર્તમાન ઇતિહાસમાં પુરાણી ભાઈઓનું નામ અમર છે. ગૂજરાત સમસ્તને અખાડાઓથી ઊભરાતી કરી દેવાનું સ્વપ્ન સેવતા છોટુભાઈ અને અંબુભાઈ પુરાણીએ અનેક યુવકોને વ્યાયામમાં રસ લેતા અને માન લેતા કર્યા છે. અનેક વ્યાયામસંસ્થાઓની સ્થાપનામાં એ બંને ભાઈઓની પ્રેરણા કે યોગ્યતા આપણે જોઈ શકીએ છીએ. વડોદરા તો હજી એ પુરાણીના અખાડા તરીકે ઓળખાય છે. અને અનેક ગુર્જર સંસ્કારી યુવકો વર્તમાન ફળવણીની મહા ખામી પૂરવા એ અખાડાનો આશ્રય લઈ સભ્યતાની સાથે મર્દાનગી પણ શીખી બહાર પડે છે. મને એક જ દિલગીરી થાય છે કે મારા મિત્ર અંબુભાઈએ આદરેલું કાર્ય અધૂરું મૂક્યું. તેમણે ગૂજરાતને દગો દીધો એમ કહેવું એ તેમને અન્યાય કરવા જેવું છે ખરું; છતાં તેમની અખાડાપ્રવૃત્તિ ફેલાવવાની યોગ્યતા અને ધગશનો હું જ્યારે વિચાર કરું છું ત્યારે તે કાર્ય અધૂરું મૂકી પોંડિચેરીની ગુફામાં



ભરાઈ બેઠેલા એ તપસ્વી માટે seriously એટલું તો કહી જવાય છે કે તેમણે ઊગતા ગૂજરાતને અણુધાર્યો દગો દીધો છે. અલબત્ત, તેમણે આપેલી પ્રેરણા અને ભાવના હજી ઊગતા ગૂજરાતને બળ આપતી અટકી નથી એ તેમનો વિજય છે.

એક પ્રશ્ન હજી રહે છે. ગૂજરાતને આમ વ્યાયામશીલ બનાવવામાં કાંઈ ઉદ્દેશ છે? સ્વરાજ મેળવવા માટે શું સૈનિકા એમાંથી ઊભા કરવા છે? સ્વરાજની ભાવના જન્મી ત્યારથી જ સ્વરાજનાં મંગળાચરણ મંડાઈ ચૂક્યાં છે. પરંતુ ગાંધીપ્રેરિત ગૂજરાત મારવા માટે નહિ, પણ મરવા માટે સૈનિકા ઊભા કરવાનું સ્વપ્ન સેવે તો તેમાં નવાઈ નથી. સમગ્ર જગત હિંસાના વંટોળિયામાંથી અહિંસાના માર્ગમાં આવવા બાથોડિયાં મારી રહ્યું છે. ‘મૃત્યુમાંથી અમૃતમાં લેઈ જા’ એ મહાવાક્યમાં અહિંસાનો જ આદેશ રહેલો છે. પરંતુ આ અણુગમતા અને ભયંકર મનાતા રાજકીય પ્રશ્નને બાજુએ રાખી આપણે આપણા મનને એટલી તો ખાતરી આપીશું કે વ્યાયામની ભાવનાનો રાજપ્રકરણ સાથે જરાય સંબંધ નથી.

ત્યારે બીજી બલધારી પ્રજ્ઞએ વચ્ચે માનભર્યું સ્થાન ગૂજરાતીઓને મળે એ વાત ખરી છે. પરંતુ માનભર્યા સ્થાનને માટે જ ઝૂઝવું એ ઉદ્દેશ એટલો અણુઘટતો અને ક્ષુલ્લક છે કે તેને માટે આ પ્રયત્ન છે એમ માનવું એ આપણે માટે માનપદ નથી. આપણી લાયકી હશે તો પ્રજ્ઞએ આપોઆપ આપણા સામું બેશે.

હિંદ પોતે જ જીતાયલો પરાજીત દેશ છે. એટલે તેની બીજા દેશો ઉપર આંખ છે અગર બીજી પ્રજ્ઞઓને ખલે બેસવાની તેને લાલસા છે એમ માનવું એ બુદ્ધિહીનતાનો પ્રયોગ છે. દિગ્વિજય એ હિંદને અજ્ઞપ્ત્યે શબ્દ નથી. પરંતુ રાજકીય દિગ્વિજયની ભાવના હિંદના

સંસ્કારને કદી રુચિ નથી. રાજકીય દિગ્વિજયો ધર્મ અને સંસ્કારના દિગ્વિજય આગળ મોળા પડી ગયા. હિંદની સ્વારીઓ બુદ્ધના મહાભિ-  
નિષ્ક્રમણ આગળ ઝાંખી પડી ગઈ અને શંકર કે વલ્લભના દિગ્વિજય  
આગળ સમુદ્રગુપ્તનો ઇતિહાસ ઢંકાઈ ગયો.

તંદુરસ્તીભર્યાં દેહમાંથી ઉત્પન્ન થતું સુખ સ્વસંવેદ છે. એ સુખ  
પવિત્ર છે, ભોગવવા સરખું છે, આવશ્યક છે. દેહને સુદૃઢ બનાવવો,  
સુંદર બનાવવો, ચપલ બનાવવો, તેમાંથી કલામય વળોટ ઉપસાવવો  
એ માનવીનું—સ્ત્રી અગર પુરુષનું પ્રથમ કાર્ય છે. આત્મા અને દેહ  
એ બેમાં દેહ વધારે દૃશ્ય છે. એ દૃશ્ય ભાગને સુંદર અને કલામય  
બનાવવા તો જ બુદ્ધિભાગ—આત્મભાગ—કલામય, સુંદર અને સાર્થક  
થાય બલવાન દેહ વગર બલવાન બુદ્ધિ અશક્ય છે. સુંદર આત્મઘડતર  
અશક્ય છે માનવીને અને સમાજને સંપૂર્ણ બનાવવા માટે દેહની  
સંપૂર્ણતા આવશ્યક છે. માટે જ વ્યાયામ એ ધર્મ બની જાય છે.

અંગતલ દમન માટે નથી. દેહસૌન્દર્ય ધર્મમાં માટે નથી. સંયમ  
જગતને શાપ દેવા માટે નથી. દેહજળ કે દેહસૌન્દર્યની ખુમારી આત્મ-  
લક્ષી તત્ત્વ (subjective) છે, સ્વાનંદનો વિષય છે. તે પરલક્ષી  
(objective) તો ત્યારે જ થાય કે જ્યારે તે સેવામાં—બીજાઓને  
એવા જ બલધારી અને સૌન્દર્ય શોભન બનાવવામાં પરિણામ પામે  
બાકી દેહદૌર્બલ્ય—દેહની કુરુપતા એ તો પામરતા છે. પાપ જ છે.  
એ પાપમાં ગૂંજરાત પડ્યું હોય તો તે હવે સવેળા એતે અને પ્રાયશ્ચિત્ત  
કરી લે. દેહ બલભર્યો, દીપ્તિભર્યો હશે તો સ્વાતંત્ર્ય દૂર નથી, સ્વરાજ્ય  
દૂર નથી, સામ્રાજ્ય દૂર નથી. એ બધાં દેહદીપ્તિનાં સ્વાભાવિક ફળ  
છે, એટલે વગર ઇચ્છયે મળી આવે એમ છે.

પરંતુ એ ફળની ઇચ્છા વિના જ દેહદીપ્તિના પ્રયોગની અપેક્ષા રહે છે. સુંદર અને બલિષ્ઠ દેહ એ પ્રાપ્ત્ય જ એટલું મહાન છે કે એક કવિતા, એક સંગીત કે એક ચિત્રની માફક તે એકદેશી મઠી સર્વદેશીય કલા બની જાય છે. તાજમહાલ કે નટરાજને નિહાળતાં આપણું હૃદય ઝોલે ચડે છે; તે જીવતો જગતો સુંદર દેહ નિહાળી આપણું હૃદય શા માટે પુલકિત ન બને ! સુંદર દેહ તાજમહાલ કરતાં ઓછો સુંદર નથી. તાજમહાલમાં હિંદીકલા નથી. એ તો જગતવિજયી કલા-વિધાયકની હિન્દી કૃતિ છે. તે આખા જગતને પૂજ્ય છે. દેહ પણ એક બ્રહ્માણ્ડવિજયી કલાકારનું કલાવિધાન છે. દેહને પૂજવો એમાં દેહને ઘડનાર દિવ્ય કલાકારનું પૂજન આવી જાય છે. વ્યાયામ એ દેહ-પૂજનનો એક પ્રકાર. માટે જ વ્યાયામ એ સર્વનો ધર્મ ! પુરુષનો અને સ્ત્રીનો.

આ તત્ત્વ ઉપર આપણા વ્યાયામની રચના છે. એ તત્ત્વનું અવલંબન કરી ચરોતર એન્યુકેશન સોસાયટી અને તેની અંગભૂત સંસ્થાઓ જે સુંદર અને મહત્વનું કાર્ય કરી રહી છે તે માટે તે સર્વને હું અભિનંદન આપું છું.

વધારે અભિનંદનની પાત્રતા તો એ ઉપરથી દેખાઈ આવે છે કે કુમાર-કુમારીઓ એક જ સંમેલનમાં લાગ લે છે, અને પરસ્પરની નિકટતા સાધે છે. ગાંધીયુગ ભલે કામને નિષ્ફળ નીવડ્યો લાગે; પરંતુ ક્રાન્તિ-વિચાર અને આચારની ક્રાન્તિ-ના જગત પ્રવાહ સાથે એ યુગે ગૂજરાતની પ્રજાને પણ વહેતી મૂકી છે. એનું એક પરિણામ તે સ્ત્રી-પુરુષના જીવનની અને કાર્યની નિકટતા - એકતા. એ પગલું મૂક્યું ત્યાંથી હવે પાછું ખસાય એમ નથી. સ્ત્રી અને પુરુષના કાર્યપ્રદેશની એકતા સ્થાપન થઈ ચૂકી છે. એ વાતને આ સંમેલને પણ પુષ્ટિ

આપી છે. કુમારો અને કુમારિકાઓના આવા સંયુક્ત મેળાવડા માટે ખીજે હજી ભલે જે મત હોય, પરંતુ આપણે ત્યાં તેવા જે મત સંભવિત નથી. ગૂજરાત એક મર્યાદાશીલ, સંયમશીલ પ્રદેશ છે. સ્ત્રી પુરુષોના ભેગા થવાના પ્રસંગોમાં તેણે મહાપાપ જોયું નથી. પરસ્પરની સંસ્કારછાપ ઉપર વિશ્વાસ રાખી, પુરુષો અને સ્ત્રીઓ ભેગાં મળે એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે, અને ખાસ કરી પ્રગતિના યુગમાં તે માનપ્રદ છે, અનિવાર્ય છે. એ તત્ત્વને આ સંમેલનમાં આવકાર અપાયો છે. એ માટે બધા ય કાર્યકર્તાઓને અભિનંદન ઘટે છે.

આવાં સંમેલનો ગૂજરાતની દેહદિશ્તિ વધારે, દેહમાં આત્માનો સમન્વય થઈ શકે તેવી દેહકલા વિકસાવે અને સૌન્દર્યના ધર્મને પૂરા રૂપમાં પ્રકટ કરી જગતને શાન્ત છતાં પ્રજ્વલિત વ્યાયામભાવના આપે એવી સહુની શુભેચ્છા હો.



# શરીરસુખાકારી\*

## કર્તવ્યકર્મ

**અનુભવે** અનુભવે માણસ જન શીખે છે અને થડાય છે. જમાનાઓ અને સંક્રાંતિઓના અનુભવના અર્કરૂપે કહેવતો જન્મે છે અને ફેલાય છે. કેટલીક તો જુદા જુદા લોકમાં અને અનેક ભાષાઓમાં સ્વીકારાઈ જાય છે. આવી આપણી એક કહેવત છે. “પહેલું સુખ તે જાતે નથી.” બીજી એક કહેવત છે કે “શરીર માત્ર સ્વલ્પ ધર્મ સાધનમ્ । ‘ધર્મ’પાલન માટે સૌથી પહેલું સાધન છે આપણું શરીર.” અને આ વાક્યમાં ‘ધર્મ’ શબ્દનો અર્થ બહેનો છે. માણસ માત્રને સમયે સમયે અને વિવિધ પ્રકારના સંજોગોમાં કંઈ ને કંઈ કરવાનું હોય છે જ. આવાં સર્વે કર્તવ્યકર્મ તે માણસનો તે ક્ષણે અને તેવા સંજોગમાં ‘ધર્મ.’ દાખલા તરીકે, અત્યારે આ સંસ્થામાં અને આ શ્રોતા-મંડળ આગળ મારો ધર્મ તમને સૌને બે-ચાર વાત તમારા ઉપર

\*ઈ. સ. ૧૯૩૬માં ‘શ્રી. રામદાસ આચાર્યમંદિર’, વડોદરા દ્વારા હજવાયેલા ‘હનુમાનજયંતિ’ પ્રસંગે શ્રી. જળવંતરાય ક. ઠાકોરે આપેલું આખ્યાન.

છાપ પડે એવી અસરકારક રીતે સંભળાવવા અને સમજાવવાનો છે. એ ધર્મકર્તવ્ય જો કે મેં જ ખુશીથી માથે લીધું હોય, પણ અત્યારે મને તાવ કે નખળાઈ હોય, અથવા થોડી શરદીને લીધે પણ ગળું જો ખેસી ગયું હોય, તો આજે હું ન બચવી શકું. બુદ્ધિ, વિદ્યા, વક્તૃત્વશક્તિ આદિ બધુંએ હોય, પરંતુ એ સર્વ પોતપોતાનો ફાળો આપી શકે, અને આખો પ્રયત્ન ઊગી આવે, એ શક્તિઓને સ્વસ્થ - સુદૃઢ શરીરનો સાથ હોય તો જ પોણો કલાક આમ ભાષણ કરવું એ કામ કંઈ ભારે ન કહેવાય. માણસ માત્રને માથે કેટલાંક કામ એવાં હોય છે કે તે વર્ષો સુધી એક સરખાં નિયમિત અને ખંતીલા ઉદ્યોગ વગર ન સધાય. એવાં કર્તવ્યકર્મો માટે તો દાયકાઓ લગી ટકા રહે એવી નક્કર તંદુરસ્તી જોઈએ.

### ત્રણ અવસ્થા

આવાં ભારે કામકાજ માણસ બચપણમાંથી ઉપાડે એ તો અસંભવિત છે, અને એમ દ્રાઢ ઇચ્છે પણ નહિ. વળી ઉમર વધતાં વધતાં માણસ ધરડો થતો જાય છે, તેમ તેમ તેની શક્તિઓ ઘટે એ કુદરતી છે. એટલે ઘડપણમાં કાર્જ પણ માણસને આવે. જોજો ઉપાડવો પડે તો તેની સૌને જ દયા આવે. માણસના જીવનની ત્રણ અવસ્થા - બચપણ, જુવાની અને ઘડપણ - જાણીતી છે, અને માણસ જાતને લગતા ઘણાખરા પ્રશ્નોનો વિચાર આ દરેક અવસ્થા પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે કરવો પડે છે. આપણે પણ શરીરસુખાકારી એ આજનો વિષય આ ત્રણ અવસ્થાઓના સંબંધમાં ત્રણ વિભાગે વિચારીશું અને તેમ કરતાં એ અવસ્થાઓને ઉત્તરે ક્રમે લઈશું.

### ઘડપણમાં શરીરસુખાકારી

સુસ્વસ્થ સુદૃઢ શરીરવાળાં ઘરડાં માણસો આપણા દેશ-કાળમાં બહુ જ થોડાં જોવામાં આવે છે. ઘણાંખરાં ઘરડાં જાતે અશક્ત,

રોગી, અપંગ, અને દુઃખી પણ હોય છે, તથા આસપાસનાં બારે બેઝમિન થઈ પડે છે. નીરોગી કાયાવાળા વૃદ્ધો જે અશક્ત તો હોય, તો પણ નીરોગી જ હોય તો જાતે દુઃખી હોતાં નથી, તેમ આસપાસનાં ત્રાસનું કારણ બનતાં નથી કે દુઃખદ થઈ પડતાં નથી. ઘડપણમાં પણ હોઈ શકે એટલું શરીરસ્વાસ્થ્ય કેળવું ન મળે વારું? પરંતુ કેવળ ઈચ્છા કરવાથી તે થોડું જ મળે તેમ છે? આપણા લોક કહે છે કે એ તો ઘણાં ઘણાં પુણ્ય કીર્ત્યાં હોય અને આકરાં તપ સેવ્યાં હોય એવા અતિ વિરલ માણસોના ભાગ્યમાં જ હોય આ તપ અને આ પુણ્ય કઈ જાતનાં હશે?

યુરોપ-અમેરિકા ભણી નજર નાખતાં ત્યાંની વસ્તીમાં માણસ વધારે લાંબું જીવતાં દેખાય છે, અને સંખ્યાગ્રંથ દીર્ઘાયુષી માણસો આપણે જોને ઘડપણ ગણીએ તેવી ઉંમરે પણ લગભગ જુવાન જેવા સુસ્વસ્થ અને સુદૃઢ હોય છે. એ દેશોમાં સેંકડો માણસો સાઠ પછી પણ પરણે છે, અને પિતા થાય છે. ક્રિકેટ, ટેનિસ જેવી રમતો સિત્તેર પછી પણ રમતા હોય છે; અને તે મૂકી દીધા પછી જે વર્ષો લગી ઘોડે અને સાઈકલે ફરે છે, અને ગોલ્ફ (Golf) જેવી રમતો રમી શકે છે. પુણ્ય ક્યાં હોય અને તપ સેવ્યાં હોય તે જ લાંબાં આયુષ્ય પામે, અને તેવાનું જ ઘડપણ સુધરે એ સિદ્ધાંત જોટલો આપણા દેશ માટે સાચો હોય, તેટલો એ દેશો માટે પણ હોવા જોઈએ. એટલે આ તપ અને પુણ્ય કઈ જાતનાં, એ સવાલોનો જવાબ આપણને થોડાંધણી તો સહે છે.

એ દેશોમાં બચપણ અને જુવાનીની અવસ્થામાંની રહેણીકરણી જે જે વિગતે આપણી રહેણીકરણીથી જુદી પડે છે, તેમાંની કેટલીકમાં જ આ પુણ્ય અને આ તપ હોવાં જોઈએ. આ પ્રકારની વિચા-

રણા ચલાવતાં તેનો નિચોડ ટૂંકામાં આપણે કંઈક નીચે મુજબ તારવી શકીએ.

જુવાનીના દાયકાએ દરમિયાન મોજમજન, ભોગવિલાસ અને આળસ માટે અનુકૂળતા હોય તથાપિ તેને વશ ન થાય, આહારવિહાર માટેના નિયમો થોડાઘણા તો પાળે, લાડકાં ખોટાં, કાયા એકાકુ કે મન ઢીલું થઈ જવા ન દે, પુરુષાર્થ વિનાનું જીવન તો નકામું અને નિંદ્ય. એવી પ્રતીતિએ પોતાને જે પ્રવૃત્તિમાં હરહમેશ રસ પડતો હોય, તેમાં ખંત અને નિષ્ઠાથી મંજો રહે. ઉપરાંત શરીરને પણ પોતાને ફાવતી હોય, અને આનંદ આપતી હોય તેવી રીતે કસેલું રાખે; તેવા માણસો જ આ તપ આચરે છે અને આ પુણ્યસંચય કરે છે. તેવાની જ જુવાની લગ્યાય છે. જે કે ઘડપણ તો તેમને ય છોડતું નથી, તથાપિ આવે છે ત્યારે નીરાંગી અને આનંદી અને આસપાસનાં પણ મધુરું લાગે એવું—હંડા અને સુંદર અને ઘણાંનો આશીર્વાદ લેતા સંખ્યાકાળ જેવું નીવડે છે.

### જુવાનીમાં શરીરસુખાકારી

હઠાપણની દાદો આવી જાય ત્યાં સુધીનાં વર્ષોને આપણે પહેલી અવસ્થામાં ગણીએ, તો બીજી એટલે જુવાનીની અવસ્થાના ત્રણ દાયકા ગણાય. આશરે ૨૮થી માંડીને આશરે ૫૬ની ઉંમર લગીમાં દર સાત સાત વર્ષે બધું જ લોહી ફરી જાય છે, અને તેની સાથે અસ્થિ, સ્નાયુ, માંસપેશીઓ, ઇંદ્રિયો, ત્વચા અને ઝીણામાં ઝીણી નલિકાઓ અને રેખાઓ પણ ફરી જાય છે. આ હિસાબે મનુષ્ય પ્રાણી વધે—ખીણે છે. તેની કાઠી ગંઠાઈ રહે છે. ચાર સપ્તક એટલે અઠાવીશ વર્ષ, તેટલી એની પહેલી અવસ્થા; તે પછીનાં ચાર-પાંચ સપ્તક તે એની બરજુવાની.



જીવનના આ મધ્ય ભાગમાં માણસને નવી આદતો ખુબ થોડી બંધાય છે. આ અવસ્થાનો આરંભ થતામાં કે તે પહેલાંથી બહુ ખરાં માણસ કાંઈ ને કાંઈ ઉદ્યમરોજગારે લાગી ગયા હોય છે, જેને તેઓ આ દાયકાઓ દરમિયાન વળગી રહે છે. માણસનું ભાગ્ય બંધાય છે, તે એના ઉદ્યમરોજગાર પ્રમાણે અને શરીરસુખાકારી ઉપર તેના રોજગાર કાલક્રમે ભારે અસર કરે છે. એ કાલક્રમે વધતી જતી અસરો ખુબ માઠી ન નીવડે તે માટેના કેટલાક સ્થૂલ અને આવશ્યક નિયમો જૂના કાલમાં સૌ કને ધર્મને નામે પળાવવામાં આવતા હતા, અને અર્વાચીન કાળમાં તે જ હેતુ લોકરક્ષણ માટેના કાયદાઓવડે સંધાય છે. અસલના સમયમાં નાત જાત કે વર્ગ (classes) પ્રમાણે અમુક છૂટછાટનાં રક્ષણ થતાં અને અમુક સુગમતાઓ મળતી, તો અર્વાચીન યુગમાં એવી સેવા ટ્રેડયુનિયનો, કલ્પો અગર તો બીજી ઐત્ત્રિક સંસ્થાઓ વતીઓછી બગ્ગવે છે.

### કુરસદનો સમય

દેશ અને સમાજ સુધરેલો હોવાની એક સુરુપષ્ટ નિશાની આ છે, કે તેમાં વ્યક્તિઓને વ્યવસાયના સમય નિયમિત હોય છે. દિવસે દિવસે તેમને ફાલતુ સમય વધારે મળે છે, અને પોતાની એ કુરસદ દરમિયાન વ્યક્તિ રોજ ને રોજ રુચિ, આદત અને ઇચ્છા પ્રમાણે (નિર્વાહની પ્રવૃત્તિઓ સાથે નિરુપત નહિ એવી) માનસિક અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ખેડી શકે તે માટેનાં સાધનસામગ્રી પુરુકળ હોય છે. આપણા દેશમાં વ્યવસાયી જુવાન માણસોને કુરસદ જ ઓછી મળે છે, અને મળે છે તેટલી કુરસદનો સદુપયોગ તેથી થે ઓછો થાય છે. અરે! એની ઐત્ત્રિક વિનોદ પ્રવૃત્તિઓ (માનસિક અને શારીરિક) માટેનાં સાધનો સંસ્થા વગેરે પણ હજી તો ન જેવાં જ દેખાવા માંડ્યાં

છે. ઘણે સ્થળે જૂની પ્રણાલિકાઓ બંધ પડી છે, નવી શરૂ થાય ને પાછી અટકી જાય એમ ચાલે છે. શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે આગ્રહી જીવાનોને આપણાં શહેરો કે ગામોમાં ચાર માઈલ પગ છૂટો કરવા જઈ શકે એવાં પણ પૂરતાં સાધનો છે નહિ. ટેનિસ ક્લબો થાય છે ને અટકી પડે છે. ફૂટબોલ, હોકી, આટાપાટા જેવી મુકાબલે સસ્તી રમતો માટે ય કોઈ શહેરમાં પૂરતાં સ્થળો હજી થયાં નથી, અને ક્રિકેટ માટે જોઈતાં સુવિશાળ યોગાનો તો નિશાળો અને કોલેજો માટે પણ પૂરતાં ક્યાંય દેખાતાં નથી. ધંધારોજગારે લાગી ગયા પછી પણ અખાડે જઈને કસરત કરવાની આદત ગૂજરાતી પ્રજામાં હજી તો શરૂ થયેલી પણ દેખાતી નથી.

### શરીર કસવાની ભાવના

લશ્કરી ધંધા અને શિકારને મળતા કે ઘોડા હાથીને કેળવવા જોડવવાના ધંધા ઉજ્જિયાત ગૂજરાતી પ્રજાએ સૈકાને સૈકાઓથી છોડી દીધા છે. શીખ, મરાઠા, પૂરબિયા, કાનડી, મદ્રાસી અને મુસ્લિમ પ્રજાના ભદ્ર લોકમાં આવા રોજગારને લઈને શરીર કસવામાં કેળવવા માટેની જે આદતો અને ભાવનાઓ જીવંત છે, (છેલ્લા સૈકામાં જ જે ઝાંખી પડવા લાગી છે,) તે ગૂજરાતી પ્રજામાં તો સૈકાઓથી અદૃશ્ય થઈ ગયેલી છે. સિદ્ધરાજ, વસ્તુપાલ અને તેજપાલની સેનાઓમાં પણ ગૂજરાતી સૈનિકો કેટલા હશે, તેમાં ઉજ્જિયાત ગુજરાતીઓની ટૂંકડીઓ હશે કે કેમ તેનો પત્તો જ નથી. અને આ પલટો બહેને ધર્મના કારણથી અને કુદરતી રીતે થઈ ગયેલો હોય, જામી ગયેલો હોય, બહેને સૈકાઓથી હોય. એ બાબતનું મહત્ત્વ કેટલું કારમું છે. સાચો પલટો પૂરેપૂરાં બળ અને નિષ્ઠાથી ગમે તે ભોગે શરૂ કરવાની અને આખી પ્રજામાં સત્તર ફેલાવવાની અગત્ય કેટલી મહાભારત છે,

તે આપણા દેશહિતેચ્છુ આગેવાનોના લક્ષમાં પણ આવેલું હોય એમ હજી તો દેખાતું નથી.

### ગામડાં અને શરીર બાંધો

વાર, છેલ્લે જોઇએ ગામડાંઓનું જીવન. ખેતી અને તેને લગતા ઉદ્યોગો ટકાઉ, મજબૂત અને સહનશક્તિવાળો બાંધો માગે છે, અને બાંધી આપે છે એમ દલીલની ખાતર સ્વીકારી લઇએ; પરંતુ એ લાભ પણ ગૂજરાતી પ્રજાના ઉજળિયાત વિભાગને તો મળતો અટકી પડ્યો છે. જાતે ખેડ કરનારનું પ્રમાણ આપણા ઉજળિયાત વર્ગોમાં કેટલું ઘટી ગયું છે, તે હકીકત આખી પ્રજાના બ્યાનમાં પૂરેપૂરી ઠસાવવી ઘટે છે. ગૂજરાતી પ્રજાની સામે જે મોટામાં મોટા ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા છે, તેમાંનો એક અત્યંત વિકટ પ્રશ્ન આ હકીકત છે. એનાથી આખી પ્રજાને અનેક રીતે કેટલું નુકશાન જાય છે, તેની ચર્ચા તો જીવનના અનેકાનેક અંગને સ્પર્શે એટલી વિસ્તીર્ણ થઈ પડે. આખી પ્રજાના શારીરિક બળ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો મેરફંડ જે પ્રજામાંનો ગામડાંનિવાસી વિભાગ, તે ગૂજરાતમાં મુકાબલે ધણો ઓછો છે, અને તે પણ જાતખેડથી વિમુખ થતો ગયો તેમ તેમ નબળો પડતો ગયો છે.

### હિગતી પ્રજાને સંભાળો

ઉપર કહી ગયો કે જેણે જીવાની સાચવી છે, તેનું ઘડપણ સુધરે છે. વળી કહી ગયો કે જીવનના વચગાળામાં નવી આદતો કેાઇક જ પડે. સંગત — સોજત છેક જુદા પ્રકારની થઈ જાય તેવા માણસને જ કેાઈ કેાઈ જૂની આદત છૂટી જાય છે, કેાઈક નવી આદત વળગે છે. માણસનું રુચિતંત્ર તેની આદતો કરતાં પણ વધારે સ્થાયી, તેને પોતાને

પણ ફેરવતું વધારે મુશ્કેલ છે. એટલે “ The child is father of the man.” જુવાની સમાલે તેનું ઘડપણ સુખી, એટલું જ નહિ પણ ઘડપણ અને જુવાની બંને. માણસના આખા જીવનના પાયા મોટે ભાગે તેની ઊગતી વયમાં જ નાંખાય છે. કેઈ પણ પ્રજા અધોગતિનાં ગમે તેટલાં પગથીયાં ઉતરી પડી હોય તથાપિ તેમાં વર્ષો વર્ષ જે લાખો બાળકો અવતરે છે, મહિને હજારો અને રોજ રોજ હજારો નવી પ્રજા જન્મે છે, તેની ઉછેર અને ફળવણી ઉપર એક જ જમાનો પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવામાં આવે, તો તેવી એક પેઢી પણ અવનતિના કાળનો લાંબો ઇતિહાસ જૂંસી નાખીને આખી પ્રજાને પ્રગતિ અને ઉન્નતિને માર્ગે ચડાવવાની મહાશક્તિ ધરાવે છે. ગૂજરાતી પ્રજા કેટલી બધી નબળી, દુબળી, રોગી, અદ્વાયુષી, અને ખિન્ન, આળસુ, નિરુત્સાહી, કાયર અને માયકાંગલી, નિર્માલ્ય અને ખાખાવીખા બની ગઈ છે, તેનો કંઈક ખ્યાલ ઉપર આપી ગયો છું. એવી પ્રજાને પોતાની દુર્બળતા અને હાડમારીનાં રોહણાં રોવાનાં અને પોતાનાં દુભાગ્યને નિંદવા ભાંડવાનું વધારે સૂઝે. શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય અને રુધિર ઘટી જાય એવી યુવતીને હિસ્ટીરીયા થઈ આવે છે. આપણી ગૂજરાતી પ્રજામાં તો અત્યારે પુરુષોને પણ પેચોટી ખસી જવાના અને હિસ્ટીરીયા લાગુ પડવાના દાખલા બને છે ! અને તો પણ મૂંઝાવા ગભરાવાની કશી જ જરૂર નથી. ગમે તેવી અવનતિમાં પણ પ્રજામાં દૃઢ ચારિત્ર્યના અને સ્વચ્છ બુદ્ધિના ધીર પુરુષો પણ હોય છે. તેઓએ આગળ આવી દેશહિતની ખાતર ઉછરતી પ્રજાની ઉછેર અને ફળવણીના સમયોચિત સુધારા પ્રવર્તાવવા જોઈએ. વ્યક્તિ-શરીરનું લોહી સમકે સમકે ફરી જાય છે, તો પ્રજા-શરીર આખું યે પેઢીએ પેઢીએ નવું નક્કર ઘડાઈ આવે છે. ત્યારે જગ્યા ત્યારથી સવાર. એમ આ રોજ ને રોજ કલાકે કલાકે. અરે મિનિટે મિનિટે નવી જન્મતી

પ્રજ્ઞની ઉછેર અને કેળવણીમાં કમ જાતના સુધારા હિતકારક અને ઉન્નતિસાધક થાય એ જ આપણો મુખ્ય વિષય બને છે.

## ઝડપી ઉન્નતિ

હિંગતી વયના મુખ્ય વિભાગ ત્રણ છે : પહેલું સમક પરાશ્રયી બચપણનું, બીજા સમકના અંતમાં આશરે ચૌદમા વર્ષથી માંડીને જાતીય (Sexual) જુસ્સા અને ઉછાળા અને સાથે મહત્વાકાંક્ષાઓ અને ભાવનાઓનાં મનોરાજ્ય દેખાવા માંડે છે, અને ત્રીજા ચોથા સમક દરમિયાન માણસનું ચારિત્ર્ય અને તેની પ્રકૃતિ જે હાળામાં હળે છે, તે જ તેને આખો જન્મારો વળગી રહે છે. પ્રજ્ઞના ઘણા મોટા ભાગને તેરમા ચૌદમા વર્ષથી કે તે પહેલાંથી પણ પેટ ભરવાની કામ ને કામ જૂંસરીમાં જૂતી જવું પડે છે, અને તેનું અંગ અને તેની બુદ્ધિ આદિ શક્તિઓ જે કંઈ ખીલે-વધે તેના આધાર તેના આ રોજગારરૂપ બાથા ઉપર રહે છે. માટે જ એક તો આ રોજગાર દરેક જણને પૂરતું ભરણપોષણ આપે, બીજું એ રોજાંદી મહેનત-મજૂરી દરમિયાન તેમાં પડી રહે તે ચોરડી જૂંપડીમાં માણસને હવા અજવાળાં પાણી આદિ પ્રાથમિક જરૂરિયાતોની તંગી ન વેડવી પડે તે માટે સુધરેલી પ્રજ્ઞઓમાં રાજ્યતંત્ર વધારે ને વધારે ચીવટ રાખે છે. ઊંઘ, ખાધખાઈ અને વિસામાના માણસને રોજ ને રોજ દશ કલાક તો નેંદ્રએ, અને બાકીના ચૌદમાંથી તેને સ્વેચ્છાએ વાપરવાની કુરસદનો સમય વધારે મળવો ન્નદ્રએ; એવા આશયથી જ સુધરેલી પ્રજ્ઞઓનાં મહેનત મજૂરીના કલાક દશથી વધારે ના જ રખાય, એવાં ધોરણો આખા દેશમાં સર્વત્રે સ્થાપવાને સારું સુધરેલી પ્રજ્ઞઓ વધુ વધુ સદાચાલી બનતી જાય છે, અને આ પણ તે પાકું

સમજે છે કે માણસ પોતાને મળતી આ કુરસદનો ઉપયોગ કેવો કરશે તેનો ઘણો આધાર ઉમરનાં પહેલાં દશબાર વર્ષ દરમિયાન તેણે જેવો ફળવ્યો હોય તે ઉપર તથા તેના જગતમાં ચોપાસ ઉજળિયાત વર્ગો પોતાની કુરસદ કઈ કઈ રીતે વાપરે - ભોગવે છે તે દેખાદેખી ઉપર રહેશે. મતલબ કે ઉજળિયાત વર્ગોની ફળવણીસંસ્થાઓ અને પદ્ધતિઓની અસર, તેમની રુચિઓ અને આદતોની લાગવગ આખી પ્રજામાં પ્રસરે છે. મતલબ કે પ્રાથમિક ફળવણીસંસ્થાઓમાં થઈને આખી પ્રજાને ઉછેરવામાં આવે છે. તે સંસ્થાઓની સીધી અસર અને તેને માથે આવી રહેલી માધ્યમિક અને ઉચ્ચ ફળવણીસંસ્થાઓ ઉજળિયાત વર્ગો માટે જ હોય છે, તથાપિ તેમની આડકતરી અસર આખી પ્રજામાં વ્યાપી જાય છે. દેશવ્યાપી અને ફરજિયાત પ્રાથમિક ફળવણી અને વધુ વધુ સંસ્થાઓને જુદા જુદા ધંધા અને બુદ્ધિ પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર કરતી માધ્યમિક અને ઉચ્ચ ફળવણી જેમ જેમ જાપાનથી અમેરિકા લગીના વિસ્તારમાં માનસશાસ્ત્રના વિકાસે, અને શિક્ષણ-કલાની પ્રગતિએ સજીવન અને અર્થસાધક બનતી આવે છે, તેમ તેમ દરેક પ્રજા વધારે સુધરેલી, વધારે અર્વાચીન અને વધારે સંગઠિત, જીવાન અને સુસંપન્ન પણ બનતી આવે છે. જન્મતી પ્રજાની એક વીંછી દરમિયાન પણ પ્રજા મધ્યકાલીન, વહેમી, અભણ, કર્તવ્યમૂઢ, નબળી, વિચ્છિન્ન અને અહિતાચારીમાંથી ઉલટા ગુણોવાળી બની શકે એ હવે માત્ર આશા, કલ્પના કે અનુમાનનો વિષય રહ્યો નથી. એ પ્રમાણે ઝડપી ઉન્નતિ ખરેખર સાધી શકાય તેના મૂર્ત અને વાસ્તવ દાખલા ઓગણીસમી સદીમાં જાપાને અને ચાલતી સદીમાં રશિયા અને ટર્કીએ દેખાડી દીધા છે. લાખોની સંખ્યા જેટલાં મોટાં માપના આ પદાર્થપાઠો ઉપરથી દુનિયાભરના પ્રગતિપક્ષને અભૂતપૂર્વ આશોક્લાસ પ્રકટે છે.

## બાળવયની ભાવનાઓ

આ કેળવણીનાં શરલક્ષી અંગો જ આપણો આજનો વિષય છે. બાળકના પહેલા સપ્તક દરમિયાન આ કેળવણી શી શી સિદ્ધિઓ માટે મથે છે ?

(૧) નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષ્ણા આદિ હાજતોમાં નિયમિતતા.

(૨) સાદા, પૌષ્ટિક, તાજા, સુપકવ, વિવિધ આવશ્યક તત્ત્વોનાં પ્રમાણસર મેળવાણાં ખાનપાન માટે અભિરુચિ.

(૩) દરેક આંગળી, દરેક સ્નાયુ, દરેક ઈન્દ્રિય અને અંગોઅંગનો પ્રમાણસર વિકાસ, કુદરતી અને કુદરતાનુસારી સંચલનો દ્વારા.

(૪) ચંચળ, ચક્રાર, રક્ષૂર્તિમય ક્રિયાઓનું સ્થાપન. ખાસ કરીને વિવિધ ભાવના, સરલ કુદરતી આંદોલનો અને નૃત્યો માટે કેળવાયેલી અને વ્યાપક અભિરુચિ.

(૫) બે-ત્રણ સંખ્યાથી માંડીને નાની મોટી ચમૂઓ અને સેંકડો હજારોની ટોળીબંધ સંઘપ્રવૃત્તિમાં રમનગમતોમાં તેમ શિક્ષાકાર્યોમાં સક્રિય બેળાવા અને એકતાન થઈ જવાના આનંદોલ્લાસ માટે અભિરુચિ.

(૬) વાંચન, લેખન, હિસાબ, ચિત્ર, સંગીત અને સ્થાપત્યનાં જ્ઞાન અને ક્રિયાઓમાં અતિ નાને નાને ડગલે અને વિદ્યાર્થીઓની ઉમર આવડત પ્રમાણે તેને આગળ આગળ લેવાય, તે પોતાની જાતે આપ-પ્રયત્ને અને ઉમંગે વધતો આવે, એવી પદ્ધતિઓવાળાં શિક્ષણ જેમાં અનેકાનેક વિષયોનાં સામાન્ય જ્ઞાન પણ જિજ્ઞાસા વધારે એમ મળતાં આવે એવાં શિક્ષણ.

(૭) અને હું તો કશું જ નથી; હું જે કંઈ થવાનો તે કુટુંબવડે, સાથીઓવડે, શાખાવડે, નગરજનોવડે, દેશબંધુઓવડે, માનવજાતિના

બંધુઓના સમભાવ સહકારે જ બની શકીશ, એવી સ્વાર્થપરમાર્થને એકાકાર કરતી સેવાવૃત્તિની જમાવટ.

અર્વાચીન પ્રાથમિક કેળવણીની ભાવનાનું વર્ણન આમ આપણે સાત ટૂંકી કલમે આલેખી લીધું. હવે અર્વાચીન કેળવણીમાં તે પછીનાં ઉપલાં પગથીયાં જોઈએ.

### કિશોર - કુમાર માટે વાતાવરણ

જાતીય જુસ્સાનો ઉદય પણ થવા પામે તે પહેલાં સતત ઉઘોગી રહેવાની અંગકસરતોમાં થાકવા લગીની મજાની, સાથીઓમાં જાહેર પ્રકટ કરી શકાય એવા જ ભાવો, અભિલાષો, યોજનાઓ, ખટપટો અને ક્રિયાઓ માટે અભિરુચિની આદતો જન્મેલી હોવી જોઈએ. આવા સાથીઓની સંગતિવાળાં અને વડીલોની નિરંતર માયાળુ દેખરેખવાળાં જીવનમાં જ અહમર્યા પાળી શકાય છે. તે બુદ્ધિ, શક્તિ અને પ્રભાવને પૂરેપૂરું ખીલવે છે. આ ઉમર માટેની કેળવણીસંસ્થાઓ મનને વિવિધ, વિશાળ, ઉદાર અને પ્રકાશમય વિષયોવડે પોષનારી જોઈએ; દૃઢ, ન્યાયી, સમજી, શિસ્ત અને નિયમનવાળી હોવી જોઈએ. રમતો અંગ કસરતો, નૃત્યો અને નાટ્યસંવાદી સંઘપ્રવૃત્તિઓમાં વિદ્યાર્થીની કુરસદની ક્ષણેક્ષણ જૂડેલી રાખે, અને રસિક આનંદી અને ઉદ્વાસમય બનાવે એવી હોવી જોઈએ. મૈત્રી, આગેવાની, સાથીઓ પ્રતિ સ્નેહભરી વફાદારી ઉચ્ચ અને વિકટ શુભ પ્રયત્નો માટે સાહસ, અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા ખીલવે અને જમાવે એવી પણ હોવી જોઈએ. આમ શાળા, અખાડો, મ્યુઝીઅમ, નાટ્યગૃહ, શાસ્ત્રીય પ્રયોગશાળા, પુસ્તકાલય, બગીચો અંગ યોગાન વગેરે એકબીજાથી અલગ અલગ વસ્તુઓ અને સ્થાનકો રહેવાં ન જોઈએ. અન્યોન્યમાં ઓતપ્રોત થઈ જઈ સમય અને પ્રસંગ પ્રમાણે એકબીજાનું સ્થાન લઈ દરેક વારા-



ફરતી કેન્દ્રભૂમિ બની જઈને આખું જૂથ એક સુસંવિત સંસ્થાએ સજીવન બનવું જોઈએ. ઉપાધિ વધતી જાય તેમ તેમ આત્મા તેમનાથી દબાય, ઢંકાય, ગુંગળાય, રૂંધાય, એમ ત્યારે જ ન બને જ્યારે દરેક ઉપાધિ ઉચિત રીતે પ્રસંગે પ્રસંગે પણ વારંવાર પૂરેપૂરી વપરાતી રહે અને દરેક વિદ્યાર્થીના જીવનમાં વણાઈ જાય. તેના હર્ષ, વેગ, ઉત્સાહ, વિજયી શક્તિ માટે કદર અને માન વગેરે હૃદયના અનુભવોનું વારંવાર નિકેતન બનતી જ રહે

પરંતુ આમ ને આમ અર્વાચીન પ્રજાકેળવણીની ઉત્તુંગ, વ્યાપક-ભાવનાનું વર્ણન વિસ્તાર્યા જઈએ તો અત્યારે સાંજનો સમય છે, તેમાંથી આખી રાત વીતી જઈને સૂર્યોદય થાય તો પણ પાર આવે નહિ. માટે આટલું જે આલેખાયું તેને જ દિગ્દર્શન માટે પૂરતું માની લઈને આપણે એ ભાવનાપ્રદેશને છોડી વ્યવહારુ ભૂમિકા ઉ ર આવી જઈએ અને આપણી હાલ ચાલે છે તે વહીવટ વ્યવહારુ અભિરુચિ આદિની કેટલીક મોટી પણ ધારીએ તો દૂર કરી શકાય એવી ખામી-એને જરાતરા સ્પર્શી આ વિચારણા પૂરી કરીશું.

### વડોદરા અને વ્યાયામ

અહીં વડોદરામાં અખાડા આદિ છે. સયાજીવિહાર કલ્પયથી માંડીને ખાનગી સંસ્થાના ટેકાવડે ચાલતી બીજી સંસ્થાઓ પણ છે. વાર્ષિક સમારંભો અને હરીફાઈઓ થાય છે. શ્રી. ખંડેરાવ મહારાજના સમયથી મદલો આદિના સન્માનનો વહીવટ ચાલ્યો આવે છે. લશ્કરી અને પોલીસના નિત્ય વ્યાસંગે કસાયેલા ઉસ્તાદોના પદાર્થપાઠ પ્રજાને વારંવાર જોવા મળે છે, રાજકુટુંબમાંથી પણ પોલો, ક્રિકેટ, હોકી અને નિશાનખાજીના ઇલમીઓની હોશિયારી હજારો પ્રેક્ષકોની મેદનીને છક્ક કરે છે. ભાઈશ્રી છોટુભાઈ પુનાણીએ ગૂજરાતી યુવકોને પોતાનું

જોખન વિકસાવવા આહવાન કરેલું આ સ્થળેથી. શ્રી. માણેકરાવ જેવા જવાંમર્દ, શાગીર્દોને તાલીમ આપી રહ્યા છે. આ સ્થળમાં શારીરિક વિકાસરૂપ ફળ મોંમાગ્યા જથામાં ઊતરે, વર્ષોવર્ષો ઊતર્યા કરે તે માટેની ખેતી અને લાગવગ જે અહીં ચાલી રહેલી છે, તેમાં ઉણુપ નથી. ગૂજરાત-કાઠિયાવાડનું ખીજું કાંઈ પણ સ્થળ આપણા વડોદરાની હારમાં ઊભી શકે એવું અત્યારે તો નથી. તથાપિ અહીંની ગૂજરાતી વસ્તી હજી તો અંગકસરતની પ્રાથમિક આવશ્યકતા, પ્રતિ એવી ને એવી મૂઢ અંત નિરુત્સાહ ચાલ્યા કરે છે.

### ગૂજરાતી યુવકોને

કિશોરો અને યુવકો ખેચાર મળીને અખાડે જવાનું શરૂ કરે તે પૂરી એક મોસમ પણ ભાગ્યે જ જાય છે. હરીફાઈઓ અને સમારંભોમાં ગૂજરાતી ખેલાડી આગળ આવે એવો બનાવ કવચિત જ બને છે. હરીફાઈઓમાં ગૂજરાતીઓ જ ઊતરેલા હોય તો તેમાં પહેલા આવે છે, તેમનું કામ મધ્યમ કક્ષાનું પણ ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે. કોલેજ, કલાભવન, આદિમાંનાં ગૂજરાતી યુવકો પોતાના ઓરડામાંના ખાટલા દિવસે પણ ગિછાવેલા જ રાખે છે, અને સારો દિવસ ધણુંખરું તો તેઓ ખાટલે કે કપડાંની આરામ ખુરશીએ જ પડેલા હોય છે. આમાં સોએ પાંચ-સાત અપવાદ હશે તો તેઓ સામી બાજુની દિશાબૂલ કરે છે. કસરત ઉપર ચડે ત્યારે સો દંડ અને ચારસો-પાંચસો ખેડક કરે. થોડા દિવસ ઝોકાવ્યે જ રાખે, જાણે કે મદલ બનવા ચાહતા હોય ને તે પ્રમાણે, અને પછી છોડી દેશે ત્યારે મહિનાઓ લગી કસરતનું નામ પણ નહિ દે. એવા અત્યાચારમાંથી આગળ વધીને નિત્ય માફકસર અને હરેક જાતના વ્યાયામની બળસ્કૂર્તિદાયક આદત કાઢી જ ગૂજરાતી નાનપણથી કેળવે છે. રમતોમાં ગૂજરાતી યુવકો-

ને સૌથી મિય ટેનિસ જણાય છે. તે ખર્ચાળ છે. વળી ઉનાળાના વાવંટોળમાં અને ચૌમાસામાં લગભગ અશક્ય બની જાય છે. ક્રિકેટની રમત આપણા દેશને ફાવે એવી જ નહિ. દેશ ગરીબ એટલે રોજગારથી આખા દિવસ પડે એ પ્રમાણે જ ક્રિકેટની રમત રમવાની હોવાથી, વળી આપણા દેશમાં સૂરજ ઘણો તપતો હોવાથી, ઉત્તર હિંદ હાંકીને અપનાવી છે. ખંગાળીઓએ રૂઝ્માલને દેશવ્યાપી બનાવી દીધો છે. દક્ષિણીઓએ આટાપાટાને સુધારી લીધો છે, આ તો માત્ર દાખલા ટાંકું છું. લાકડી, તરવારખાજી, સીંગલ-ખાર, પેરેલલખાર, લાંબુ અને ઊંચું કૂદવું, દોડવું, તરવું, મલખમ, ડ્રીલ, આસન, સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ, અને બીજી ઘણી ઘણી કસરતો અને રમતો છે જે નિયમિત રીતે અને માફકસર સેવવામાં આવે તો નાનપણથી એક સરખી સેવનારનાં સ્વાસ્થ્ય, બળ અને પૌરુષ યથેષ્ટ ખીલવી આપે. આવું કશું જ આગ્રહપૂર્વક અને વર્ષો સુધી કરવું નહિ, એટલે પરિણામ એ આવે કે કિશોરવયના ઉમરામાંથી જ જાતીય જુસ્સા વધી જાય છે, માણસને મૂઝ તો આવે છે, પણ તે ખવાખી અને નબળો પડે છે. લમ, પ્રેમપાત્ર પ્રણયિની આદિને જ જીવન સર્વસ્વ લેખે છે, અને સાહિત્યમાં મદનકથાઓનો જ ભોગી બની જાય છે. જરા બુદ્ધિ હશે તેવો ઉજળિયાત વર્ગનો ગૂજરાતી સોળે સાન આવતાં તો કવિતાઓ ચીતરતો હશે, કવિતામાં વહાલીની લટને જ સમારતો હશે, કે જરા ટીખણી છોકરીથી છળી પડીને બાઈ-રૌનિક વરાળોનાં ગૂંછળાં આલેખતો હશે. નાતો અને તડોનાં અતિ દૂંકાં વર્તુલોવાળાં ગૂજરાતમાં સ્નેહલગ્નનાં, નાનાં નાનાં કુંડાળાંની અંદર કુંડાળાં અને તેની અંદર પતાસાં જેવી “હાથ વહેંતમાં સ્વરાજ્ય” જેવાં - ઉટાંગ સ્વમાં સેવે શું વળે ? અહમચર્ચ જમાવે, કસરતી

ખનો, શક્તિઓ કેળવો, પૌરુષ મેળવો, જીવનનાં વાસ્તવિક ધર્મકર્તવ્યો પિછાનો અને તે બજાવવામાં આગ્રહી અને સ્વાવલંબી બનો.

આખા ય હિંદમાં યુરોપી જાપાની જીવનમાં છે, તેથી અષ્ટમાંશ પણ શિસ્ત, નિયમન, વ્યવસ્થા કે આયોજન છે નહિ; અને આ ગુણો હિંદની બીજી પ્રજાઓમાં આવતા જાય છે, તેટલા પણ ગૂજરાતીઓમાં આવતા જણાતા નથી. નિર્ધન, દુર્બળ, રાંકડી અને અપંગ જેવી પ્રજામાં હાસ્ય, વિનોદ, સંગીત, તંદુરસ્તી, કુદરતી ઉજમ, અને ખુશમિજાજ પણ ઘટી ગયાં છે. શરીરસ્વાસ્થ્યને સારું આ પદાર્થોની જરૂર પણ હરેક માનસશાસ્ત્રી સ્વીકારશે.

કુટુંબોમાં વડીલો સાચાં નિયમન પ્રવર્તવાનું સમજતા નથી, અને આવી નિર્દોષ અને લાભપ્રદ વલણોને ફૂટતી દેખાય ત્યાં જ દાબી દેવાને અને ડહાળી નાખવાને આગ્રહી હોય છે, અને અજ્ઞાન જેવું તો આ છે કે આવું અધર્મી, અકુદરતી, અમાનુષી દમન તેમને જરૂરી બદકે શુભાશયી લાગે છે. ધર્મ, સદ્વર્તન અને વિનય સંસ્કૃતિના જ રક્ષણ કાળે.

### નૃત્ય ભેદ

આજે મારી છેલ્લી ટીકા, સૂચના કે બલામણુ નૃત્યને માટે કરવા રજા લઉં છું. સરળ આંદોલનો અને તાલવાળો નૃત્યગતિઓ, સારી સાદી કસરત છે. પાંચ સાત મિનિટના વિશ્રામ વિનોદને લેખે પણ થોજી શકાય છે. ગમે તે ધરના ચોરડામાં કે અગાસી ઉપર ગમે તે સમયે થઈ શકે એ એની મોટી સગવડ છે. અને દરેક અને એક જણુ જરા જાણતું હોય તે દેખાદેખી અને જોતજોતામાં બીજા પણ શીખી જાય એવી એ રમત વાત પણ છે. ગૂજરાતીઓનાં લશ્કર, ગૂજરાતી-

ઓનાં શિકારીમંડળો, અને કલ્પો ગુજરાતીઓમાંથી દુનિયાના રેકર્ડ સ્થાપનાર જવાંમદો તો પાકશે, કાળગતિને લાંબે પરિપાકે; પરંતુ સરલ અને સુંદર, હળવી અને સ્ફૂર્તિપ્રેરક તાજગીમય નૃત્યગતિઓનો શોખ, તો સ્થળે સ્થળે બે-ચાર સુશિક્ષિત, પ્રતિષ્ઠિત, અને ભર્યાભાદર્યા કુટુંબો આરંભે; અને મિત્રો સંજંધીઓના દેખતાં પણ સેવતાં રહે તો ચાર-માંથી ચારસોમાં અને સેંકડો પાસેથી આખા દેશમાં ફેલાઈ જાય એવી જાદુઈ વસ્તુ છે. કિશોરો અને યુવાન યંધુઓ ! શરીરસ્વાસ્થ્યની એક ચાવી તરીકે મારો તમને સૌથી સુંદર અને આચરણમાં ઝટ ઉતરાય એવો સંદેશ આ છે — કે તમે નૃત્યનાં નાજુક ગતિમય સુંદર આંદોલનોનો શોખ ફળવો, અને સર્વત્ર ફેલાવો.



# શારીરિક કેળવણી\*

## યુવાનો

ગ્રીષ્મ વ્યાયામવર્ગની પૂર્ણાહુતિના સમારંભનું પ્રમુખપદ મને આપવા માટે હું તમારો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. યુવાનોના મેળાવડામાં હાજર રહેવાના આમંત્રણને હું હમેશાં મોટું માન સમજું છું. અને એવા પ્રસંગોએ હાજરી આપ્યા પછી, ખૂબ આનંદિત બની, પાછા ફરતાં મેં મારા કાર્યમાં નવાં જોમ, અને ઉત્સાહ અનુભવ્યાં છે. યુવાન એટલે દેશની આશા, મદાર અને મંડાણ. મારાં આ વાક્યો તમને ખાસ લાગુ પડે છે. અમૂલ્ય ખજાના જેવી યુવાની તમને પ્રાપ્ત થયેલી છે. એ યુવાની તમે ભોગવો છો, એટલું જ નહિ, પણ ઇર્ષા ઉપજે એવા આરોગ્યસંપન્ન પણ છો.

## સરકાર, પ્રધાનો અને યુનિવર્સિટી

યુવાની અને આરોગ્ય સામાન્ય રીતે સાથે જ હોય છે; અગર તો હોવાં જ જોઈએ. દુનિયાના લગભગ સર્વ દેશોને માટે આ કથન

\*નડિયાદમાં આલેખા ગ્રીષ્મ વ્યાયામવર્ગની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે ના.ખાલા-સાહેબ ખેરે તા. ૪ : ૬ : '૩૭ના રોજ પ્રમુખસ્થાનેથી આપેલું વ્યાખ્યાન.

સાચું છે. પણ હિંદુસ્તાન દેશ તો તેને તદ્દન ખોટું ઠેરવે છે. આનાં કારણો તો ખુલાં છે. આપણી પર પરદેશી સરકારનું શાસન છે, અને એ આપણે આરોગ્યસંપન્ન છવીએ કે નહિ, એ માટે દેખીતી રીતે જ બહુ ઓછી દરકાર કરે છે. અને આ પરિણામ માટે, આ પ્રશ્ન માટે જરા પણ વિચાર કરવાની પડી નહોતી. એવા આપણા જ દેશવાસીઓ શિક્ષણખાતાના ભૂતપૂર્વ પ્રધાનો, સરકાર કરતાં જરા પણ ઓછા જવાબદાર નથી. આરોગ્ય અને કેળવણીને કાંઈ લેવાદેવા હોય, એટલો ખ્યાલ પણ તેઓને ન આવતો અને જો કે, તેઓ ભાષણોમાં “મજબૂત શરીરમાં મજબૂત મન” (A sound mind in a sound body.) એવા જૂના સૂર યંત્રવત ઉચ્ચાર્યા કરતા, છતાં તેઓ પોતે તો અત્યંત દુર્બળ શરીરવાળા યુવાનો ઉપર શંકાસ્પદ (Dubious) શિક્ષણના ભારે વિચિત્ર પ્રયોગો અજમાવવામાં નિમગ્ન હતા. મારે ન ચાલતાં કહેવું પડે છે, કે એમાંના ઘણા ખરા તો નિષ્ફિકર લેભાગુ માણસો હતા. અને પગાર પૂરતો જ તેમાં તેઓને રસ હતો. નહિતર, આ દેશમાં યુવાનોના આરોગ્યને સુધારવા કાંઈ અસરકારક કામ નથી થયું એમ મને તો નજ લાગત.

યુનિવર્સિટીઓ કેમ જાણે પોતાના વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી માટે જવાબદાર નજ હોય એમ સાવ ગાફલ જ રહી છે. તેમણે દર વર્ષે પરીક્ષાઓ લેવી એટલા પૂરતો જ સંતોષ લીધો છે. પણ વિદ્યાર્થીઓને સર્વાંગ સુંદર કેળવણી મળે, એ જોવાનો પ્રયત્ન પણ કર્યો નથી. આ આપણી ૫૦-૬૦ વર્ષની યુનિવર્સિટીઓ કે જેમણે પોતાના વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી માટે કશું કર્યું નથી.

### ઉકેલ

આમ આપણે ભારે કપરા સંજોગોમાં મૂકાયા છીએ. નિશાળો, કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓ તો આપણને મદદ કરતી નથી જ, ત્યાં

કેળવણીખાતાના પ્રધાનોની મદદની વાત જ ક્યાં કરવી? ત્યારે આના ઉકેલનું શું? મને તો એક જ રસ્તો સૂઝે છે. અને તે આ છે : દરેકે દરેક ગામમાં જીલ્લામાં અને પ્રાંતમાં લોકાએ જાતે જ વ્યવસ્થિત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કામ દિશામાંથી મદદ મળશે એની રાહ જોવાની જ ન હોય, મ્યુનિસિપાલિટી કે લોકલબોર્ડ જેવી જાહેર સંસ્થાઓમાંથી એવી મદદ મળે તો સારું, અને ન મળે તો કાંઈ ફિકર નહિ. આપણી નમ્ર રીતે ~~જાતે~~ શુભ શરૂઆત કરી દેવી જોઈએ. અને હું તમને, - ગુજરાત વ્યાયામમુચાક મંડળના સભ્યોને - આ દિશામાં પ્રથમ પગલું માંડવા માટે અંતઃકરણપૂર્વક અભિનંદન આપું છું.

### શારીરિક શિક્ષણનો હેતુ

આપણે પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ કે શારીરિક કેળવણીનો ઉદ્દેશ શું છે? શું તે ખાલી, રોગ સામે ટકી શકાય, જ્ઞાનતાંત્રીની શક્તિનો પ્રવાહ નિરંતર ચાલુ રહે; એવા નીરોગી શરીરસંપન્ન થવાનો જ છે કે પછી એથી વિશેષ કંઈક છે? એના જવાબ માટે એક જાણીતા જર્મન શરીરશાસ્ત્રીના શબ્દો ટાંકું છું :

“આધુનિક દુનિયામાં શારીરિક કેળવણીનો, સામાન્ય શિક્ષણનો હેતુ છે. કુટુંબ, જાતબાંધઓ, અને દેશ પ્રત્યે જવાબદારીઓ સમજતા, શક્તિશાળી, ચાલાક, અને સારું જ્ઞાન ધરાવતાં સ્ત્રીપુરુષોનું ધડતર એ આ શિક્ષણનો હેતુ છે.” તમે સહેજે જોઈ શકશો કે શારીરિક શિક્ષણનો આ ખ્યાલ જૂની દુનિયાના ખ્યાલથી જૂદો છે.

ભૂતકાળમાં શારીરિક કેળવણીનો આરોગ્ય પૂરતો જ ખપ છે એમ મનાતું. હજી હમણાં હમણાં સુધી વ્યાયામના આ વિશાલ ક્ષેત્રની નોંધ લેવામાં ન હોતી આવી, અને બધું ધ્યાન શારીરિક



બાળુએ જ કેંદ્રિત કરવામાં આવતું. વ્યાયામની આ જૂની માન્યતાને આધુનિક દુનિયાએ તિલાંજલી આપી દીધી છે. વ્યાયામની આ નવી હિલચાલ મનુષ્યને વ્યાજબી રીતે તનમનના અવયવસંપન્ન, અને માનસિક, સામાજિક, નૈતિક અને શારીરિક ગુણોનું સંયુક્ત એકીકરણ ગણે છે. અને તે જે જે પ્રવૃત્તિઓને નિર્દેશ કરે છે, તે તે દ્વારા આ બધાંનો વધુમાં વધુ વિકાસ સાધે છે. એ જે જે પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરે છે, તે તે ખીલતા જતા બાળકની પ્રેરણાત્મક વૃત્તિઓને સંતોષનારી હોય છે. સમાજ અને પ્રજાની પ્રગતિને લાભદાયક એવી આ વૃત્તિઓ મનુષ્યશક્તિઓની નિયમ મુજબ વૃદ્ધિ થાય એ માટે કુદરતે મનુષ્યોને આપેલી છે. દેશમાં યોગ્ય શહેરી ધર્મ બજાવવામાં બાલક પૂર્ણ ભાગીદાર બને એવું શિક્ષણ આપવામાં પોતાનો હિસ્સો આપવો એ વ્યાયામનો હેતુ છે. એવો ભાગ બાલકસમૂહમાં સ્વપ્રકટીકરણ કરીને લેઈ શકે. એ માટે વ્યાયામ સામાજિક વૃત્તિઓ પોષાય એવી પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરે છે. જેવી કે સમૂહની રમતગમતો, સમૂહના પ્રશ્નો; એથી એમ નથી અનુમાન કરવાનું કે આધુનિક પદ્ધતિ, ખેલાડીપણું, સદ્વર્તન અને નક્કર તંદુરસ્તીની ટેવોના વિકાસ માટે બેદરકાર છે. જેમાં નીરાળી શરીરવિકાસને માટે સંપૂર્ણ સ્થાન ન હોય એવી શારીરિક કેળવણીની કોઈ પદ્ધતિ નામ લેવા જેવી ન રહે. નવા મતની અગત્ય આરોગ્યની કિંમતોની સાચી તુલના કરવામાં છે. “નેશનલ સોસાયટી ફોર ધી સ્ટડી ઓફ એલ્યુકેશન”ના વાર્ષિક અહેવાલમાંથી મી. વૂડના શબ્દોમાં કહીએ, તે “એ અતિ ઇચ્છવા-યોગ્ય છે કે વ્યાયામશાસ્ત્રીઓએ યુવાનો માટે એવી પ્રવૃત્તિનો કાર્યક્રમ રચવો જોઈએ કે જેથી ચોક્કસપણે, જાણે કે પેટાફાયદાઓ હોય તેમ આરોગ્યના શારીરિક ફાયદાઓ વિદ્યાર્થીઓને માનસિક, નૈતિક અને સામાજિક ફાયદાઓ મળે એવાં કામો તેઓની પાસે કરવામાં આવે છે.

## પદ્ધતિઓ

અત્યાર સુધી શારીરિક કેળવણીમાં જે નવાં આંદોલનો થયાં છે તેનો ખ્યાલ આપવાનો મેં પ્રયાસ કર્યો છે. પણ એથી એમ નથી માનવાનું કે બસ, આખી દુનિયામાં બધે એક સરખી સ્થિતિ નથી. તેમાં તો મોટા અંતરાયો છે. દરેક દેશમાં ભૌગોલિક, આર્થિક, સામાજિક અને રાજદારી સ્થિતિ જુદી છે. આ વિધાનમાંથી બહુ સહેલાઈથી ફલિત થાય છે કે દરેક દેશમાં ત્યાંની જનતાના સ્વભાવને અનુકૂળ થાય અને તેમની કામી, રાષ્ટ્રીય, જાતીય અને અંગત જરૂરિયાતો સંતોષાય એવી શારીરિક શિક્ષણપદ્ધતિ હશે. આ ઉપરથી આપણા દેશમાં પ્રવર્તતી સ્થિતિનો ખ્યાલ કરવાની જરૂર ઊભી થાય છે. તે શી છે ? આપણી વર્તમાન અને ભવિષ્યની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળે એવી રાષ્ટ્રીય શારીરિક કેળવણીની પદ્ધતિ આપણે મેળવી છે ? આ પ્રશ્નમાં આપણે ઝાંડા ઝિતરવું જોઈએ.

આ પરત્વે મને પહેલવહેલું જે વિધાન કરવાનું મન થાય છે, તે એ છે કે આપણા દેશમાં આરોગ્ય એ બહુ થોડાઓનું સદ્ભાગ્ય છે. એક એવો સમય હતો કે જ્યારે એ સાચું હતું કે યૌવન એટલે સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્ય. ભવજૂતિએ ઉત્તરરામચરિત્રમાં આપેલું સુંદર વર્ણન જુઓ. પણ એ સ્થિતિ બદલાઈ ગઈ છે. યુવાન સ્ત્રી-પુરુષોમાં નાજુક તબિયત હોવી, એ તો હવે કેશન ગણાય છે. તેમનો આરોગ્યદાયક રમતગમતો અને પ્રવૃત્તિઓનો અનાદર સમજવો કઠિન છે. શાળાઓ અને કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓમાં મર્દાંગીનો સદંતર અભાવ હું ભાળું છું અને તેથી મને ખૂબ શરમ આવે છે.

## ફરજિયાત શારીરિક કેળવણી

એ કહેવાની જરૂર ન હોય કે દરેક તરુણ સ્ત્રી-પુરુષને શું

શાળામાં કે શું કોલેજોમાં શારીરિક કેળવણી યોગ્ય પ્રમાણમાં ફરજિયાત અપાવી નોંધાયે. અને આ હેતુ પાર પાડવા માટે એ જરૂરી છે કે શારીરિક શિક્ષણનો કાર્યક્રમ એવી રીતે ઘડાવો નોંધાયે કે જેથી તંદુરસ્તી બક્ષે એવાં કામો કરવામાં દરેક વિદ્યાર્થીનો રસ અને ઉત્સાહ જાગે અને જામે. વ્યાયામની અત્યારની ઘણીખરી પ્રવૃત્તિઓ આરોગ્યવર્ધક કસરતો તરફ અભાવ ઉત્પન્ન કરનારી છે. પ્રત્યેક શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિનો આંતરિક ઉદ્દેશ તો બુદ્ધિવર્ધક, આનંદજનક ને આરોગ્યદાયી કસરત માટે રુચિ જગાડવાનો હોવો નોંધાયે.

શારીરિક કસરતને આનંદદાયક બનાવે, એવી ટ્રાઇ પણ રમતગમતને આપણી અત્યારની પદ્ધતિમાં સ્થાન હોય એમ લાગતું નથી. આપણે ત્યાં “આટાપાટા” જેવી થોડીઘણી રસદાયક રમતો છે ખરી, પણ વિદ્યાર્થીને તલ્લીન બનાવે અને રસ પડે એવી નવી સાંધિક રમતગમતો કે કસરતો આપણે રચેલ નથી. જેથી આપણે કાંતો “આટાપાટા” અને કાંતો “ખોખો” અગર તો “ખોખો” અને “હુતુતુ” વચ્ચે જ કામ લેવું પડે છે. હજી આપણે જૂના ચીલા છોજ્યા નથી. (We are still chewing the old bones.) વિદ્યાર્થીની નૈસર્ગિક વૃત્તિઓ અને શક્તિઓનો વિકાસ કરનારી નવી રમતગમતો આપણે હજી શોધી શક્યા નથી.

માનસશાસ્ત્ર, શરીરશાસ્ત્ર અને સમાજમાં થયેલી શોધખોળોએ શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં મહાન ફાળો આપ્યો છે. જેથી શારીરિક શિક્ષણની એવી ખાત્રવણી થઈ છે કે દરેક જણની ભાવી વ્યવહાર જરૂરિયાતોને પહોંચી વળાય. આ ભાષણમાં વિગતમાં ઊતરવું એ અશક્ય છે. છતાં સમાજશાસ્ત્રે આ વિષયને કેવી અસર પહોંચાડી છે તે નમૂનારૂપે બહુ ટૂંકમાં આપણે નોંધાયે.

### સમાજશાસ્ત્ર

સમાજશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ જૂની નથી. ૧૯મી સદીમાં જ લોકાને જ્ઞાન થયું કે મનુષ્યસ્વભાવના કાયડાઓ ખીજા બધા સામાજિક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે સ્વાભાવિક રીતે મુખ્યત્વે હતા. અને એ કાયડાઓને અભ્યાસ અને સમજ પોતાની જાતની વધુ સારી માલિતી અને સંયમ માટે જરૂરી હતાં. સમાજશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોને શિક્ષણના વિષયને લાગુ પાડતાં જનસમૂહમાં હળવામળવાની ને ભાગ લેવાની, લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની (emotional expression) ચારિત્ર્યના વિકાસ માટેની અને શુદ્ધ નૈતિક વિચારોની તાલીમની જરૂરિયાત વિષે આપણું ધ્યાન ખેંચાય છે. સફળ સંબંધવન માટે જરૂરી એવા સામાજિક ગુણોનો વિકાસ એ એનું ચોક્કસ ધ્યેય છે. આ સંબંધગ્રંથોની નીચેની પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યક્ત થાય છે :

#### (૧) મેદાનોની રમતોની પ્રવૃત્તિ

આધુનિક ઔદ્યોગિક સ્થિતિને અંગે ગૃહ અને બાલજીવન ઉપર થતી ખરાબ અસરનું જ્ઞાન અને બાલોલોગિક વિકાસ દરમિયાન કુદરતે બાલકો માટે વડેલું શિક્ષણ એટલે રમત એવું જ્ઞાન એ જનનને અંગે બાલકોને રમવાનાં મેદાનો અપાવવાની વ્યવસ્થિત ચળવળોનો ઉદ્દય થયો. એને અંગે જેમાં બાળકો સ્વાભાવિક અને સંપૂર્ણ રસ લે છે, એવી રમતોની પ્રવૃત્તિઓની કિંમત સ્વીકારવામાં આવી. છટાલીમાં બાળકો માટે “બામબીની” (Bambini) માટે રોકવામાં આવેલાં ખાસ કોડાંગણો મેં જોયાં છે.

#### (૨) સ્કાઉટીંગ અને કેંપ-ફાયરની પ્રવૃત્તિઓ

ચારિત્ર્યનું ઘડતર અને જનસમૂહમાં ભાગ લેવાની યોગ્યતા બાળકો મેળવે છે. એ એના આદર્શ છે. તેઓને વસ્તીથી દૂર લઇ જવાની

( outdoor ) પ્રવૃત્તિઓને પણ બાળકોના વિકાસ માટેનાં નૈસર્ગિક સ્થાનો ગણીને ઉત્તેજન આપવું ઘટે.

### (૩) લોકનૃત્ય-પુનરુદ્ધાર-પ્રવૃત્તિ

તાલબદ્ધ જાતની રમતની પ્રવૃત્તિ માટે વૃદ્ધિ પામતી જતી અવયવ-રચનાની જરૂરિયાત સ્વીકાર પર રચાયેલી છે. આ ચળવળનો હેતુ:— લોકનૃત્ય જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિશુજીવનને સમૃદ્ધ બનાવવાનો, તરુણોને માટે રસદાયક સમૂહ-પ્રવૃત્તિઓ પૂરી પાડવાનો અને પુખ્ત ઉમરનાંઓને માટે નિવૃત્તિના સમયના વપરાશના પ્રશ્નનો ઉકેલ કરવાનો છે.

### (૪) નૈસર્ગિક નૃત્ય-પ્રવૃત્તિ

એ સ્વાભાવિક હલનચલન પર રચાયેલી છે, અને પુષ્ટિકારક વિચારો અને ભાવનાઓને વ્યક્ત કરે છે. જો તે સ્પષ્ટ રીતે સમજવામાં આવે, ડહાપણભરી રીતે ચૂંટવામાં આવે, અને ચાલુ જમાનાને બાંધબેસતી કરવામાં આવે, શુદ્ધ શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને ધોરણોને અનુકૂળ બનાવવામાં આવે, તો આ પ્રવૃત્તિ શિક્ષણની દૃષ્ટિએ ભારે કમતી છે.

### હિંદ અને આધુનિક શિક્ષણકાંતિ

હવે જો હિંદુસ્તાનમાં પ્રવર્તતી દશા તરફ નજર કરીએ તો આપણે જોઈએ છીએ કે આપણી અત્યારની પદ્ધતિએ, જે સિદ્ધાંતોએ બીજા દેશોમાં આધુનિક શારીરિક શિક્ષણમાં ક્રાંતિ કરી છે, તે તરફ ભારે દુર્લક્ષ્ય સેવ્યું છે. દૃષ્ટાંત તરીકે આપણે શા માટે આપણી પ્રાચીન અને સુંદર લોકનૃત્ય કળાને, બીજા દેશોની પેઠે, શારીરિક કળાવણીની ચાલુ પદ્ધતિ સાથે સંકલિત નથી કરી? આપણા આધુ-

## ન્યા ય્યા ન મા જા

નિક રાષ્ટ્રીય જીવનને અનુકૂળ થઈ પડે એવી આપણી પદ્ધતિની નવરચના આપણે કરી નથી. પરિણામ એ આવ્યું છે, કે આપણે ત્યાં સશક્ત શરીરવાળા યુવાનો જે થોડાઘણા છે, તેઓ પણ તેઓની સુંદર દેહ-કાઠી હોવા છતાં તેઓની બીજી શક્તિઓમાં સર્વાંગ સુંદર વિકાસ નથી કરી શક્યા. ઘણી વ્યાયામશાળાઓની મુલાકાત લેવાના પ્રસંગો મને પ્રાપ્ત થયા છે. અને મેં તેમના વિદ્યાર્થીઓને બારીક રીતે જોયા છે, અને તેમનો અભ્યાસ કર્યો છે. મેં તેમના સુંદર શરીરોની તારીફ કરી છે.

પણ મેં જ્યારે જોયું કે તેઓ સમાજને કાર્ગ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તેમ નથી, ત્યારે હું ઉદાસીન થયો. તેઓ પોતાના ક્ષેત્રમાં પણ ઝળકી ઊઠે એમ નથી. દાખલા તરીકે ૧૯૩૬ની ઓલીમ્પીક રમતો હતો. હોકા ટીમનો સુંદર દેખાવ બાદ કરતાં એક પણ હિંદી બીજી વ્યાયામની હરીફાઈમાં આગળ ન આવ્યો. મલ્લકુસ્તી આપણી પ્રાચીન વિદ્યા છે, અને તેમાં આપણે બીજા દેશો કરતાં સરસાઈ ભોગવીએ છીએ. તેમાં પણ આપણા મલ્લો ઘણા પછાત હતા. આમાં પરિવર્તન થવું જોઈએ. જે દુનિયાના બીજા દેશોની પંક્તિમાં આપણે આવવું હોય તો અત્યારની આપણી શારીરિક કેળવણીની આખી પદ્ધતિને સંપૂર્ણ રીતે તપાસવી પડશે. આપણા રાષ્ટ્રીય જીવનની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળે એવી શુદ્ધ રાષ્ટ્રીય શારીરિક કેળવણીની પદ્ધતિ આપણે રચવી પડશે અને વ્યવસ્થિત બનાવવી પડશે.

## વ્યાયામ-શિક્ષણની અગત્ય

શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં બીજાં ક્ષેત્રોની જેમ શિક્ષકની અગત્ય ઘણી મોટી છે. એના ઉપર મહાન ઉદ્દેશને માટે યુવાનોનાં તન અને મન ધડવાની ગંભીર જવાબદારી છે. ભવિષ્યના નાગરિકને તાલીમ

આપવાનું અને તેને પ્રાપ્ત થયેલી તકનો સંપૂર્ણ લાભ ઉઠાવી શકે એવા ગુણોથી શરીર અને મનને સજ્જ કરવાનું કામ તેનું છે. એક શિક્ષકમાં તણુ જરૂરિયાત હોવી જોઈએ.

### (૧) અંગત લાયકાતો

જેવાં કે સુંદર આકૃતિ, જોમભયુર્ આરોગ્ય, ઉચ્ચ આદર્શ, માનસિક શક્તિ, ચક્રારતા, અને સુંદર સ્વભાવ.

### (૨) તાલીમ

આપણા દેશમાં શાસ્ત્રીય કેળવણીનો લગભગ અભાવ છે. આપણી યુનિવર્સિટીઓએ આવા અતિ અગત્યના વિષયની તાલીમ આપવા કંઈ બંદોબસ્ત કર્યો નથી, જેથી શાસ્ત્રીય તાલીમ પામેલા શિક્ષકો આપણી પાસે બહુ થોડા છે.

### (૩) અનુભવ

શિક્ષકને માટે પોતાના ક્ષેત્રમાં વિવિધ જાતનો અનુભવ બહુ આવશ્યક છે. જો બોળ માનસિક ગુણો તે ધરાવતો હોય, તો તેથી તેનામાં વધારે ઊંડી સમજ, ચતુરાઈ અને શક્તિ આવે છે. જેમ અત્યાર સુધી આપણે ત્યાં શાસ્ત્રીય રીતે કેળવાયેલા શિક્ષકો નથી, તેમ અનુભવી શિક્ષકો પણ ગણ્યાગાંઠ્યા જ છે.

આપણી શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિને સુધારવા માટે પ્રથમ તો આપણને શિક્ષકો જોઈએ, તેઓ યુનિવર્સિટીમાં શાસ્ત્રીય રીતે કેળવણી પામેલા ઉચ્ચ ક્લાસના શિક્ષકો હશે, તેઓએ પોતાના વિષયનો અભ્યાસ અને મનન કર્યાં હશે, અને એના પરિણામે વિશેષ સુધારાઓ સૂચવી શકે તેમ હશે. અને આખરે તો આવા જ શિક્ષકોએ હિન્દુસ્તાન માટે

## બ્યા બ્યા ન મા જા

સાચી શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિ રચવી પડશે. તે સારૂ તેઓએ આ વિષયની જુદી જુદી શાખાઓનો ખાસ અભ્યાસ કરવો પડશે. જીવન-ભરના અભ્યાસ ને ચિંતન માટે તેમણે પોતાની જાતને હોમવી પડશે. મને આનંદ થાય છે કે તમે તમારા બંધારણમાં તમારી સંસ્થાનો કાર્ષ યોગ્ય સભ્ય, આ વિષયનો ખાસ અભ્યાસ કરનારી વિદેશની યુનિવર્સિટીઓમાં જઈ શારીરિક શિક્ષણની વૈજ્ઞાનિક તાલીમ લઈ આવે એવી સગવડ રાખી છે.

## શાસ્ત્રીય શોધખોળ

આ વિષયમાં શાસ્ત્રીય તાલીમની જેમ શાસ્ત્રીય શોધખોળની ભારે જરૂર છે. બ્યાયામશાળાએ આધુનિક સ્વીકૃત શાસ્ત્રીય જ્ઞાન અને સામાન્ય શિક્ષણના ધોરણોવડે પોતાનો મત (theory) અને પ્રયોગ(practice)ની હમેશાં કસોટી કરી લેવી જોઈએ. તેઓએ નિષ્પક્ષપાત રહીને નકામા નિયમો છોડી દેવા અને નવી આધુનિક રીતિઓ સ્થાપિત કરવી. શાસ્ત્રીય શિક્ષણની કાર્ષ પણ પદ્ધતિ ગતિ-હીન (static) કે ધોરણમય ન થઈ જવી જોઈએ. એણે તો નિરં-તર વૃદ્ધિ અને વિકાસ કર્યે જ રાખવાં જોઈએ. સતત શાસ્ત્રીય શોધ-ખોળ એ જ માત્ર એનો એક ઉપાય છે. જે આપણે આપણી પોતાની પદ્ધતિ બડવી હોય તો આપણે વધારે ને વધારે ધ્યાન શાસ્ત્રીય શોધ-ખોળ તરફ આપવું જોઈએ.

## ઉપસંહાર

મિત્રો, મેં મારું બાપણ પૂરું કર્યું છે. એક સાદી સમજનો, સારી માહિતી ધરાવતો, અને અનુભવી છતાં વ્યાયામ જેનો વ્યવસાય નથી, એવો કાર્ષ પણ માણસ જે વિચારો રજૂ કરી શકે તે મેં રજૂ



ક્યાં છે. તે વિચારે કાંઈ નિષ્ણાત કે પ્રવીણ માણસના નથી. મને ખાત્રી થઈ ગઈ છે કે વ્યાયામની જે પદ્ધતિ બીજાઓની સેવા સંતોષ-દાયક નથી બનાવતી, કે જેથી તેની ( સેવાની ) બાલપણમાં ટેવ પડી જાય અને પુખ્ત ઉમરે પહોંચતાં સંપૂર્ણ સ્વરૂપે તેનો આવિર્ભાવ થાય, તેટલા પૂરતી તે ( પદ્ધતિ ) નકામી છે. તમારે આંગણે સુંદર સંસ્થા છે, અને તમારા આદર્શો મહાન છે. જે તમે તમારી બધી આરોગ્ય-પ્રવૃત્તિઓનો આંતરિક હેતુ પારકાઓની સેવા કરવાનો રાખશો, જે તમારા વિદ્યાર્થીઓની તન અને મનની શક્તિઓનો વિકાસ કાંઈ ઉચ્ચ ઉદ્દેશ માટે કરશો, કામ અને નાતજનતના બેદોથી પર રહેશો, અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેનું જે નિરં-તર અવલોકન કર્યા કરશો તો મને ખાત્રી છે કે તમારી આગળ મહાન ભવિષ્ય પડ્યું છે. આરોગ્યનું નવું મૂલ્ય તમે આંકશો, અને તમે તેનો નવો અર્થ કરશો, ત્યારે આ સંસ્થાનું અગત્યનું જ્યેષ્ઠ સંધારો. ત્યારે તમારે ત્યાં ખાલી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા આવનાર જ નહિ હોય, પણ દેશના ખૂણેખાંચરે તમારા આરોગ્યવિહીન દેશબાંધવો માટે આ નવા આરોગ્યનો સંદેશો લઈ જનારા આરોગ્યપ્રચારકો પણ હશે.

વન્દેમાતરમ.



## વ્યાયામપ્રવૃત્તિનાં બીજ\*

### પચીસ વર્ષ પહેલાં

**પ**ચીસ વરસ પહેલાં ‘અખાડો’ શબ્દ ગૂજરાતને રુચતો ન હતો. એ શબ્દની એને સૂગ હતી. લંગોટ પહેરતાં તે વખતે યુવાનોને શરમ આવતી. ગૂજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિના જનક શ્રી. છોટુભાઈ પુરાણીએ જ્યારે વડોદરામાં પહેલવહેલો અખાડો — જેનો ઇતિહાસ રોમાંચક અને ઉન્નત છે — ખોલ્યો, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને અખાડામાં આવતા કરવા માટે અનહદશ્રમ ઝિડાવવામાં આવ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓના વાલીને મળવું પડતું, તેમની સાથે ધરોળો સાધવો પડતો, અને વિદ્યાર્થીને પ્રેમથી જીતવો પડતો. શહેર વચ્ચે અખાડો હતો. ચોતરફ વસ્તી હતી. વસ્તી વચ્ચે લંગોટપટ્ટી પહેરાવતાં ઘણા કાલાવાલા, ઘણી સમજૂતી કરવી પડતી. સ્ત્રીઓ આને આફત સમજતી. યુવાનો આને તુચ્છકારથી નવાજતા, અને ગ્રામ્ય ભાષાથી તેની ઠેકડી ઉડાવતા. છોટુભાઈ, અંબુભાઈ, નાનુકલાલ ચોકસી, કેસરલાલ દીક્ષિત વગેરે

\*શ્રી. બાપાલાલ ગ. વૈદ્યે, નડિયાદ હ. વિ. સો. સા. વ્યાયામમંદિરના ઉત્સવના પ્રમુખસ્થાનેથી નવેમ્બર ’૩૭ને રોજ આપેલું વ્યાખ્યાન.

યુવાનોની યુવાનીની એ કસોટી હતી. પરંતુ એ ખડતલ યુવાનોએ આ દુર્ગમ પંથ કાપ્યો. રસ્તો સરળ કર્યો, અને આજ પચીસ વર્ષ પછી સારો ગૂજરાત આવા ભવ્ય સમારંભો ઉજવવામાં પોતાની જાતને કૃતકૃત્ય થએલી માને છે.

### બંગલંગ

બંગલંગની જાગૃતિએ આ યુવાનોનાં દિલમાં જે ગુપ્ત દેશપ્રેમ હતો, તેને બહાર આણ્યો. માયકાંગલા ગૂજરાતની કાયા પલટાવવાના એ યુવાનોને મનોરથ જાગ્યા. બંગાલ અને મહારાષ્ટ્રની સરખામણીમાં ગૂજરાત સત્ત્વહીન લાગતું, તે તેમને કંટક સમ લાગતું. આ હૃદય-વ્યથામાંથી વ્યાયામપ્રવૃત્તિનું સર્જન થયું. ગૂજરાતને રાષ્ટ્રીય અભ્યુદયનો ઇતિહાસ જ્યારે કાઈ આલેખશે ત્યારે ગૂજરાતની વ્યાયામ પ્રવૃત્તિને તેમાં અગ્રસ્થાન આપવું પડશે. ગૂજરાતની રાષ્ટ્રીય અસ્મિતાના ગણેશ આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિને આભારી છે, એમ કહેવામાં હું જરા પણ અતિશયોક્તિ કરતો નથી.

### કાર્યક્રમ

આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિના જનકને લાગ્યું કે હિંદના ભવિષ્યના ઘડતરમાં યુવાનોનાં શરીરો કસવાં પડશે. બંગલંગ વખતની પ્રવૃત્તિઓ, વંદેમાતરમ્ અને યુગાન્તરની પ્રવૃત્તિઓએ શીખવ્યું કે દેશનું ભવિષ્ય જે ઉજમાળવું હોય તો યુવાનોનાં શરીર ઘડવાં પડશે. તેમનામાં દેશપ્રેમ રગેરગમાં જરવો પડશે. દેશભક્તિ અને અખંડ તપશ્ચર્યા બંને પર્યાયવાચક શબ્દ છે, એમ તે વખતે એમને સમજાયું. સુખદુઃખ, માનઅપમાન, ટાઢતડકા વગેરે દાંદોનો યુવાનોને સામનો કરવો પડશે. અને એ અગ્નિપરીક્ષામાંથી પસાર થયા સિવાય હિંદમાં સ્વરાજ્ય-

સૂર્ય ઊગવાનો સંભવ જ નથી. એ વાત તે વખતે તેમના હૃદયમાં સોંસરી ઊતરી ગઈ હતી. આથી જ વ્યાયામપ્રવૃત્તિ ઉદ્ભવી. તેમના અદમ્ય ઉત્સાહે, ખડતલ જુવાનોએ, વંદનીય તપશ્ચર્યાએ, એ પ્રવૃત્તિને પાંગરાવી. શનિવારે અખાડામાં સૌ ભાઈઓ દોડવા જાય, પથી ૭ માઈલ એકે શ્વાસે દોડતાં અમોએ જે આનંદ અનુભવ્યો છે, તે વ્યક્ત કરવાનું આ સ્થાન નથી. વરસાદ ધોધમાર પડતો કેમ ન હોય ! પરંતુ નિયત કરેલા કાર્યક્રમ મુજબ દરેક કામ કરવામાં આવતું. પાંચ-દશ માઈલ દોડ્યા બાદ વનવગડામાં સાથે જેસીને દેશના અબ્યુદયની વાતો થાય, દુશ્મન આપણી પાછળ પડ્યા હોય તો કેમ ક્યાં સંતાવું, કેમ નાસવું, કેમ થાપ આપવી વગેરેનો ત્યાં વિચાર થાય. આ જ દૃષ્ટિથી આજીવ્યાજીવની નદીઓ, નાળાં, ટેકરીઓ, રસ્તાઓનો પરિચય અને અભ્યાસ કરાય. હીલ ફાઇટો ગોઠવાય. કિલ્લો સર કેમ થાય, વાવટો ખૂંટવી કેમ લેવાય, ધાયલ થએલાને કેમ ઊંચકીને લેઈ જવાય, આ બધી પ્રવૃત્તિઓ શનિવારે ચાલતી. રવિવારે વ્યાયામ બંધ રાખી સંવાદશક્તિ કેમ ખીલવવી, સભાનો ક્ષોભ વટાવી પોતાના વિચારો કેમ દર્શાવવા એ શીખવવા રવિવાર-સભાઓની ગોઠવણ થાય. આખું અડવાડિયું જે અભ્યાસ સોંપવામાં આવ્યો હોય તેનો રવિવારે ટેસ્ટ થાય. આવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ પાછળની જે લગની હતી, જે નિષ્ઠા હતી, તે ખરેખર અલાકિક હતી. જીવનમાંથી કાયરતા ખંખેરી નાખી, ખડતલ બની આ દેહને માતૃભૂમિની વેદીએ ધરવો — આ વંદનીય ભાવના આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિની પાછળ ન હોત તો એ પ્રવૃત્તિ ક્યારનીએ અસ્ત થઈ ગઈ હોત ! ભાવના અને તર્ક, શાસ્ત્ર અને શસ્ત્ર, બંનેથી યુવાનોને સજ્જ બનાવવાનો આ ભગીરથ પ્રયત્ન હતો. અને એ કેટલે અંશે ફલવાન થયો છે, તે તો હવે ગૂંજ-રાતથી અન્નપ્રયુ નથી.

જાડા, પહોળા, તગડા શરીરના યુવાનો ઉત્પન્ન કરવા માટે આ

પ્રવૃત્તિનાં પગરણ મંડાયાં નથી. અલગત, તગડા, જાડા, પહોળા થવાની અને કરવાની આ સંસ્થાની અનેક આકાંક્ષાઓ પૈકીમાંની એક આકાંક્ષા જરૂર છે. વ્યૂઠોરુ, વજ્રમધ્યમ – લંબીનાંશ ખાલુ, વિશાળ વક્ષઃસ્થળ, લોખંડી સ્નાયુઓ આ બધા પુરુષતત્ત્વનાં અવિભાજ્ય અંગો છે. “કનકગિરિશિલાવિશાલવક્ષઃ” આવું કાવ્યમય યૌવન જોવા માટે ગૂજરાત અધીરું છે. આવાં શરીરો વ્યાયામથી ઘડવાં જોઈએ, અને એ ઘડવા માટે તમામ પ્રયત્ન ચાલુ જ છે. પરંતુ આવાં શરીરો એક પેઢીમાં નથી ઘડી શકાતાં. માતાપિતાનાં શરીર વામન અને રોગિષ્ઠ છે. યુગોથી જર્જરિત અનેકાં શરીરોમાંથી આજની ઝોલાદ ઉત્પન્ન થએલી છે. એટલે એકદમ આવાં સરસ શરીરો ઘડી નથી શકાતાં, પરંતુ પચીસ વર્ષના ગાળામાં ગૂજરાતના યુવાનોનાં અને યુવતીઓનાં શરીર જરૂર સારાં થયાં છે, થવા લાગ્યાં છે એમ મને પોતાને લાગે છે. એક વૈદ્ય તરીકે હું આનો સાક્ષી છું.

### પુરુષત્વ અને સ્ત્રીત્વ

દરેક પુરુષમાં સ્ત્રીત્વનો અંશ અને દરેક સ્ત્રીમાં પુરુષત્વનો અંશ છે જ – હોવો જોઈએ. લોખંડી સ્નાયુ અને વિશાલવક્ષઃ સાથે કામલાંગીનો અભિનય યા અંગસૌષ્ઠ્ય આજના યુવાનોનો આદર્શ છે. કામલ દેહ અને આકર્ષક દેહલાલિત્ય સાથે પુરુષનું શૌર્ય એ આજના સ્ત્રીત્વની અભિલાષા છે. સ્ત્રીત્વ સિવાયનું પુરુષત્વ ઘરડ અને કઠોર છે. પુરુષત્વ સિવાયનું સ્ત્રીત્વ નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય છે. ગૂજરાતનાં યુવાન-યુવતીઓનો આ અભિલાષ ક્રમશઃ મૂર્ત થતો જાય છે. એ દેખી ક્યો ગૂજરાતી હર્ષ નહિ અનુભવે ?

જે દેહ કુસ્તીનાં દંગડોમાં રગદોળાય છે, લાઠીઓ સહે છે, તે દેહ હવે નાટ્યભૂમિ પર મૃદુતા અને લાલિત્ય પણ દર્શાવી શકે છે.

ગૂજરાતજોના પરમ ધનતુલ્ય ગરબા ગાતી આપણી યુવાન બાલાઓ વખત આગ્યે પ્રચંડ સૂર્યનો તાપ અને કઠોર લાડીઓના ફટકા સહન કરે છે. સમરાંગણ અને સુશ્રુષા, શૌર્ય અને સૌંદર્ય, સ્નેહ અને સહિષ્ણુતા, આ આજના યૌવનના વિરલ ગુણો છે.

પ્રચંડ શરીરની અવગણના ને કરે છે, તે ખરેખર દયા ખાવાલાયક છે. ગૂજરાતના યુવાનોનાં શરીર તગડાં થાય એ જોવા હું તો આતુર છું જ. તગડાંને બદલે નાજુક બદન જોઈને મને પોતાને તો ખેદ થાય છે. પુરુષત્વ સાથે પ્રચંડતા ન હોય તો એ પુરુષત્વ લગ્નય છે. મૃદુતા એ સ્ત્રીઓનો વિશિષ્ટ ગુણ છે. પ્રચંડતા અને કર્કશતા એક નથી. ઉત્તમ શમશેરો દ્રવન્ત લોખંડની જ થાય છે. સ્વ. રમણભાઈએ યોગ્ય જ કહ્યું છે કે:—

“જે શૌર્યમાં કામળતા છુપાઈ, તેને જ સાચું પુરુષત્વમાનું.  
દ્રવન્ત લોખંડનાં ખડ્ગ થાય, પાપાણનાં ખડ્ગ નથી થડાતાં.”

વજ્રથી પણ કઠોર અને પુષ્પથી પણ કામળ એ જ આદર્શ પુરુષત્વ છે. આતું પૌરુષ પ્રકટાવવા ગૂજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિએ પચીસ વર્ષથી આરંભ કર્યો છે. માયકાંગલા ગૂજરાતની કાયા પલટાય છે. ગૂજરાતના યુવાનોમાં અભય અને સત્ત્વશુદ્ધિ, જ્ઞાન અને યોગ, ભાવના અને તર્ક આ બધા કમનીય ગુણોનો ઉદય થયો છે. અને આ માટે વ્યાયામપ્રવૃત્તિના આઘજનક શ્રી. છોટાલાલ પુરાણી અને તેમના એકનિષ્ઠ સાથીઓનું ગૂજરાત હમેશાં ઋણી રહેશે. વ્યાયામપ્રવૃત્તિએ એકલાં શરીરો જ નથી ધક્કા; એણે મન અને આત્માને પણ ધક્કા છે. ગયા રાષ્ટ્રયુદ્ધના અવસરોએ ગૂજરાતની એ યુવાનીનાં દર્શન ગૂજરાતને થયાં છે. ગૂજરાતનો ખૂણેખૂણે ખૂંદીવળો, અને જ્યાં તમને જણાય ત્યાં શોધજો

કે એ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરનાર કેાણુ છે ? વંદનીય મહાત્માજીએ સારા દેશની કાયા પલટ કરી છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે, કે “ Leaders have never built the nations. નાના નાના અનેક ગાંધી-ઓને લીધે મહાત્માજી વિરાટ લાગે છે ! એ રખે ભૂલતા !

### મહાત્માજી પહેલાં

હિંદમાં મહાત્માજીના આગમન પહેલાં ગૂજરાતમાં કેાઇએ પણ પ્રાણસંચાર કર્યો હોય તો તે છોટુભાઇ અને અંબુભાઈ એ બે પુરાણી ભાઇઓએ. આ બંને ભાઇઓના અણિશુદ્ધ જીવનનાં પ્રતિબિંબ ગૂજરાતે જોયાં અને જાણ્યાં છે. આ વિશુદ્ધિએ જ દૂરદૂરના યુવાનોને તેમના સંસર્ગમાં આણ્યા છે. અસલકારના યુગ પહેલાં આ યુવાનોએ અમુક જાતના ધ્યેય માટે શાળા-કોલેજો છોડી છે. પિતાઓને દુભવીને ગામડાં તરફ પ્રસ્થાન કર્યું છે. અને હજીએ ‘ગામડાં તરફ ફેરો’ ના પોકારો છતાં કેાઈ ગામડાંમાં આવીને બેસતું નથી, ત્યારે વીસ-પચીસ વરસથી ગામડાંમાં બેસીને self supporting થઇને પુરાણી-મંડળના જે ભાઇઓએ દાખલો બેસાડ્યો છે એ આજે ગૂજરાતને યાદ આપતાં મને અનહદ આનંદ થાય છે. એક જોષી, બી. એજી. થઇને રૂપ રૂા. માસિક નિર્વાહ પૂરતા લેખને, સન્નેદમાં બેતી કરે. એક દિનકર પંડ્યા તેમની સહાય માટે ત્યાં જાય અને ગામના લાંક લોકા આ ‘ભણેલાઓને’ હેરાન કરવામાં જ્યારે પાછી પાતી કરતા ન હતા, ત્યારે આખલાઓનાં પૂંછડાં પકડીને, તેમની સાથે વાડો ફૂદીને, તેમને ગામમાં લાવીને ડબ્બામાં પૂરે, અને ગામના દાદા તુલ્ય ગણાતા દુષ્ટોને પડકાર કરે. આ દિવસોનું સ્મરણ કરતાં હું રોમાંચ અનુભવું છું. હું એ યુવાનીને, એ શૌર્યને, એ સહિષ્ણુતાને વંદન કરું છું. અને હાલ પણ શું છે ? પ્રિય પત્નીથી પથારીમાંથી બેઠું થવાતું નથી. તેમને

મોસંખી આપવા માટે ઘરમાં બે આના નથી. ત્યારે જંબુસરની લડત એકલે હાથે લડતા સર્વત્ર ગુમાવી બેઠેલા બેડૂતોને પ્રોત્સાહન આપતા, પોલીસ અને સી. આઇ. ડી.ની આંખમાં ધૂળ નાંખી રાતોરાત ૮-૧૦ ગામડાં ફરી જતા, અને આખર લગી લડતને જ્વલંત રાખવા, જેલમાં ન જતાં બહાર રહેલા છોટુભાઈ પુરાણીની વીરતા અને ત્યાગને હું યાદ કરું છું, ત્યારે મારું માથું સ્વાભાવિક રીતે એ સંસ્કારમૂર્તિને નમી જાય છે. ગૂજરાતના કાર્યકર્તાઓમાં પુરાણીનો નોટો નથી એમ હું જ્યારે કહું છું ત્યારે કાંઈની અવગણના કરવાનો મારો લગીરેય આશય નથી. આ પુરાણી ભાઈઓએ વ્યાયામપ્રવૃત્તિને જન્મદાવી અનેક સાચા સરલ દિલના કાર્યકર્તાઓને ઉત્પન્ન કરી ગૂર્જરી માને ચરણે ધર્યાં છે. બંધુભાવ, સાદાઈ, ખડતલપણું, સાફદિલી અને ઉચ્ચ જીવન માટેની અભીપ્સા આ પુરાણીમંડળના ગુણો છે, અને થોડા વખત પહેલાં ગુજરાતના એક મૂક સંસ્કારમૂર્તિએ મને યોગ્ય જ કહ્યું હતું કે સારા ચે હિંદમાં હું ફર્યો છું, ઘણીખરી સંસ્થાઓમાં હું રહ્યો છું, અને ઠીક ઠીક જોઈ છે, પરંતુ જે બંધુભાવ અને અંદર અંદરનો સંયંધ મેં તમારા પુરાણીમંડળમાં જોયો છે, તેવો બીજો ક્યાંય જોયો નથી. આ જ પણ સૌને આ બંધુભાવ, સરલતા ને સાદાઈ આ મંડળના માણસોમાં જણાયા વિના નહિ રહે.

શ્રી. અંબુભાઈ પુરાણી આજ ૧૫ વર્ષોથી (ઈ. સ. ૧૯૨૪થી) પોંડીચરીમાં જઈને બેઠા છે. બીજા કેટલાએ ભાઈઓ ત્યાં જઈને બેઠા છે. એમનાં તપ હજીએ ઘણાં આકર્ષે છે. અને જીવનને વિશુદ્ધ અને ધ્વિરભક્તિમય બનાવવા ઘણાં ઉપદેશ આપી રહ્યાં છે. ધર્મના સાધન તરીકે શરીરને કસવું જોઈએ તે અંબુભાઈ અને બીજા ભાઈઓએ કર્યું છે; પરંતુ એ કસેલા દેહનો મોહ તેઓએ કદી રાખ્યો નથી.



અંબુભાર્ધ પુરાણીએ ગુજરાતના યુવાનોને જીવન જીવતાં શીખવાડ્યું છે. હજીએ ત્યાં રહ્યા રહ્યા અનેક યુવાનોની જીવનલીલાને એ તરંગ-માન બનાવી રહ્યા છે. સાહિત્ય, કલા, તત્ત્વજ્ઞાન, વિજ્ઞાન આ બધાનો સુભગ સંયમ પોંડીચેરીમાં થયો છે. અને જીવનને અમુક બીબામાં કે વાડામાં ગોંધી ન રાખતાં નિઃસીમ આનંદ પ્રાપ્ત કરવા તરફ જીવન-લીલાનું ઊર્જ્વાશિહણુ સાધી રહ્યા છે. ગુજરાતના યુવાનો શરીરને તો ધડશે જ પરંતુ તે ધર્મના સાધન માટે જ. શરીરને સુખદ માંસલ તો બનાવશે જ; પણ તે 'માતા ગુર્જરી'ની સેવામાં કામ લગાડવા માટે જ.

### જીવન

શરીર, ઈન્દ્રિયો, સત્ત્વ અને આત્માનો સંયોગ એને જ જીવન કહેવામાં આવે છે. એકલું શરીર નહિ પણ ઈન્દ્રિયો, મન અને આત્મા આ બધાનું જીવનમાં અગત્યનું સ્થાન છે. આથી સમજશે કે જીવન એકલા સશક્ત શરીર ઉપર જ નિર્ભર નથી. તેની પાછળ સર્વસત્તા-ધીશ મન છે, એટલે મનની સુધારણા માટે યુવાનોએ જાગૃત રહેવું જોઈએ. ચિંતન કરવું એ મનનું કાર્ય છે. સારાનરસા ચિંતન ઉપર મનની શુદ્ધિઅશુદ્ધિ નિર્ભર છે. મોહમયી મદિરાથી ઉન્મત્ત બનેલા આજના યુગના યુવાનોએ મનની વિશુદ્ધિ માટે ખાસ જાગૃત રહેવાનું છે. આંખડીની મોહિની, દેહની અભિલાષા, અમર્યાદિત ભોગવિલાસ, અનર્ગલ તૃણા આ બધાં બયસ્થાનો યુવાનોએ પોતાની જીવનનૌકા ખેડતાં દીવાદાંડી તરીકે ગણવાં જોઈએ.

આજના આ ઉત્સવમાં યુવાનોના અંગકસરતના પ્રયોગો જોયા, યુવાનોએ બ્યાયામમાં કેટલી પ્રગતિ સાધી છે તે નિહાળી. પરમાત્મા ગુજરાતમાં આ પ્રવૃત્તિ હજી પણ વેગવંતી બનાવે, એ જ અભીષા.



# વિદ્યાર્થીજીવનમાં શું કરવું જોઈએ ?\*



## મનુષ્યજીવનની વસંત

હુંથી નાખતા સુસવતા ડંડા પવનવાળા શિયાળામાં સૃષ્ટિનું જીવન થંભી જાય છે. ગાતાં પંખીઓના કંઠ રૂંધાય છે, અને વનસ્પતિ માત્રની વૃદ્ધિ અટકી જાય છે. સૃષ્ટિને અટકાવી નાંખતા અને જીવનને રૂંધતા શિયાળા પછી આવતી વસંત ફરી મધુરી લાગે છે ? તે ઋતુમાં વનસ્પતિ નવપલ્લવ વાળા સજે છે, અને અનેક ફૂલના બહારથી બહારી રહે છે. પંખીઓ ગાંડાંતુર થઈ કંઠમાંથી ગીતોની રેલ રેલાવે છે. બધી ઋતુઓમાં વસંતનું જ સ્થાન છે તે મનુષ્યજીવનમાં જુવાનીનું છે. યુવાવસ્થા એ જીવનનો વસંતકાળ છે. તે વખતે નસોમાં ચેતન અને જીવન ઊજાળા મારતું હોય છે. એ સમયમાં યુવાન દરેક પ્રસંગ તથા દરેક ચીજનો કલ્પનાના જાદુમાં અંજનભરી આંખે જુએ છે. કોંચું આદર્શમય જીવન, જીવવાના તેને ડાડ હોય છે. મહાનગી, વીરતા, સત્ય, ત્યાગ, દેશસેવા, જનસેવા, પરોપકાર વગેરે આદર્શો તેને આકર્ષે

\*પૂના એન્ડ્રો ગૂજરાતી હાઈ સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ જન્યુઆરી '૩૮ના રોજ શ્રી. ઠાટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ આપેલું વ્યાખ્યાન.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં શું કરવું જોઈએ ?

છે. અન્યાય, દંભ તથા વાખાં જોઈ તેના હૈયામાં ઝાળ ઊઠે છે. અન્યાયીને દંડવામાં, મવાલીને જેર કરવામાં તેમ જ પાખંડના પડદા તોડવામાં તેને ખૂબ મજા પડે છે. તેનામાં રહેલી ક્રિયાશક્તિ અટકે તે દિશામાં બહાર પડવા તલપી રહે છે. ઉપર જણાવેલા શુદ્ધ તેમ જ વિકારી ભાવો એવા તો અદમ્ય જેરથી ઊઠે છે કે તેને દાખમાં રાખવાનું કામ અતિશય કઠણ થઈ પડે છે.

ઉપર જણાવી તેવી ઉદાર વૃત્તિઓ જેનામાં ન હોય તે ઉમરે યુવાન છતાં યુવાન નથી જ. જુવાની એ ભાવી ઘડતરનો ગાળો છે. માણસના ભાવી જીવનનો આધાર તેના આ ગાળાના ઘડતર ઉપર છે. આ કારણથી જ જુવાનોને દેશની પૂંજ અથવા આશાસ્પ કહેલા છે.

આપણે ત્યાંનાં યુવાનોનાં જીવન તપાસીએ. તેમના જીવનમાં આદર્શ યુવાનનાં લક્ષણો જેવામાં આવે છે કે નહિ ? તે જોઈએ.

### જીવન-આદર્શ

તમારું વિદ્યાર્થીજીવન તપાસો. તમે જાણો છો ખરા પણ તમારી આગળ જીવનનો કાંઈ આદર્શ હોય છે ખરો ? તમને કાંઈ પૂછું કે ભણીને શું કરશો ? તો તમે કંઈ સ્પષ્ટ અને સાફ જવાબ આપી શકો ખરા ? મેટ્રીક વર્ગમાં ભણતો વિદ્યાર્થી કોલેજમાં જવાની વાતો કરશે, અને કોલેજમાં ભણતો વિદ્યાર્થી બી. એ. થવાની વાતો કરશે; પણ ભણતર ભણી રહ્યા બાદ શું કરવું છે, તેનો ચોક્કસ ખ્યાલ ભાગ્યે જ કાઢીને હોય છે. આને પરિણામે તે પોતાની રુચિ કે વિષયની ઉપ-યોગિતાની દૃષ્ટિએ નહિ પણ સહેલાઈથી પરીક્ષા પસાર થવાની દૃષ્ટિએ ભણવાના વિષય પસંદ કરે છે. ન ગમતા વિષયો તે કંટાળતો કંટાળતો ભણે છે, અને ભણે છે તે પણ પરીક્ષા પતે ભૂલવા માટે. આમ કરવામાં તેની કેટલી બધી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે ?

## અનિયમિતતા અને ગોખણપટ્ટી

આખા વર્ષભરમાં રજાઓ સુદ્ધામાં અમુક કલાક નિયમિત રીતે વાંચવાની ટેવ તમે ક્યાં પાડો છો? આખા વર્ષનો અર્ધો અથવા તેથી પણ વધારે સમય મોજમઝામાં ગુમાવી પરીક્ષા પાસે આવતાં તો ઉગ્ગર કરી વાંચો છો. પરીક્ષા રૂપી તલવાર માથા ઉપર લટકતી હોય તેવે સમયે એકી સાથે વાંચેલું તમને કેવી રીતે પચે? એ તો તમે જે વાંચો તે પૂરું પાઠે સમજ્યા વગર ગોખીને મોંઢે કરવાના હેતુથી જ વાંચાય. વરસાદનું પાણી જમીનમાં મર્યા વગર દરિયામાં વહી જાય તો તેથી ધરતીના પેટામાં પાણીનો સંચરો થાય ખરો? અને તે ન થાય તો ઝરણ તથા કૂવારૂપે જમીનમાંથી પાણી કેમ કરી મળે? તમે વાંચો છો તેમ વાંચવાથી તો તમને તે વાંચ્યાનો કાંઈ સ્થાયી લાભ મળવા સંભવ નથી. એ તમારું વાંચેલું તથા તે માટે લીધેલી મહેનત કમજરે જવાની છે. પરીક્ષા પત્યા પછી તમે વાંચેલું બધું ભૂલી જવાના છો, અને તે તમને તમારા જીવનમાં કાંઈ જ કામ લાગવાનું નથી. આમ અભ્યાસ કરવામાં કંઈ પ્રમાણિકતા જણાય છે ખરી? અભ્યાસ કરવાની એવી ખોટી રીતથી તમારી મગજની શક્તિ વિકસવાને બદલે ઉલટી બગડે છે. ઠરાવેલાં પાઠ્યપુસ્તકોનો બરાબર અભ્યાસ કરવાને બદલે તમે ટૂંકી 'નોટો' ગોખી મારો છો. સટોડીઆ વગર મહેનતે અને ટૂંકામાં ટૂંકે રસ્તે ધનવાન થવા સદો ખેલે છે. તમે ભણતરમાં સદો ખેલો છો. વિદ્યા જોડે સદો ખેલનારો કદી સુખી થયો સાંભળ્યો છે? પણ વાત આટલેથી પતતી હોય તો ધૂળ નાંખી. કાંઈ પણ જાતની પદ્ધતિ વગર આમ અભ્યાસ કર્યા પછી, વળી તમે શિક્ષકો તથા પરીક્ષકોની તપાસ કરી તેમના પર શિક્ષારશ ચિઠ્ઠીઓ લઈ જઈ અયોગ્ય દંયાણું કરવાની તથા તેમની ખુશામદ કરીને ધમાલ

વિદ્યાર્થી જીવનમાં શું કરવું જોઈએ ?

કરવાની વૃત્તિ સેવો એ તો છેક જ નિંદા. વાંચવાના વખતે વાંચવું નહિ અને વરસ બગાડવું, અને પછી વરસ બગડે એમ કહી વગર વાંચે પાસ થવા માટે અપ્રામાણિક પ્રયત્નો કરવા એ બધામાં તમને પ્રામાણિક વિદ્યાર્થીનાં લક્ષણ જણાય છે ? આવા આવા પ્રયત્નો કરી પરીક્ષા પસાર કરો એમાં મજા શી ? એમ કરવામાં તમે તમારું ચારિત્ર્ય કેવું બગાડો છો એનો તમને ખ્યાલ આવે છે ?

### ખર્ચાળ ટેવો

વળી વિદ્યાર્થીઅવસ્થામાં તમે કેવી ખોટી અને ખર્ચાળ ટેવો પાડો છો ? તમારાં માઆપ ગરીબીમાં કઠણ જીવન ગુજારી, પેટે પાટા બાંધી, તમારા બાણુવાના ખર્ચનાં નાણાં મોકલતાં હોય, અને તમે શાહજાદાની પેઠે મોજ માણતા હો એ કેવું ? તમારા શીશિયારીખોર જીવનનો ખોટો ખર્ચ છૂપાવવા તમે કેવાં કેવાં જૂઠાં બહાનાંઓથી તમારાં ભોળાં માઆપને છેતરો છો ? તમારાથી તમારું ધોતિયું ધોવાય નહિ, તમારે ધોખીનાં ધોયેલાં જ કપડાં બેઢએ, તમારો હલકો સરખો સામાન જીંચકી જવામાં તમને શરમ લાગે. સાદા પહેરવેશ પર તમારા નાકની ટીશીઓ ચઢે, આવા નકામા મિથ્યાભિમાનના નાટકથી તમારાં ચારિત્ર્ય કેવાં ઘડાય ?

ખીજ દેશોની સરખામણીમાં આપણા દેશનો વિદ્યાર્થી પોતાના જીવનના ઘડતરકાળમાં પોતાના જીવનનું ઘડતર ઘડવામાં નિષ્ફળ કેમ જાય છે ? એમાં એકલા વિદ્યાર્થીનો વાંક કાઢીએ તો તે વાજખી નથી. મને તો એમ સમજાય છે કે સાચા અને સારા આદર્શ નજર આગળ નહિ હોવાથી આવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે.

### હલકો આદર્શ

ઘરમાં માઆપ તથા શાળાઓમાં શિક્ષકો તેમજ ખીજ સગાં-

વહાલાં નાનપણથી ઠાકી ઠાકીને તેના મગજમાં એક વાત—એક આદર્શ ઠસાવે છે. તે આદર્શ એ કે ગમે તેમ કરી પેટ ભરવું, તથા જીવન-નિર્વાહ કરવો, જાતે ભોગવિલાસ ભોગવવો તથા કુટુંબીજનોને ભોગ ભોગવવાની સવડ કરી આપવી. આમ કરવું એ પરમ પુરુષાર્થ છે, તથા એ જ જીવનનું સાર્થક છે. આ આદર્શ બહુ જ સ્વાર્થી, દૂંક-નજરો અને નઠારો છે. ઊંચા માનવજીવનનું તત્ત્વ તેના જોવામાં આવતું નથી. આવા આદર્શવાળો આદમી જીવનના કોઇ પણ ક્ષેત્રમાં નકામો જ થઇ પડે. ગમે તેમ પેટ ભરવું, તથા મોજ કરવી, પોતા સિવાય બીજા કશાનો વિચાર ન કરવો, એ જ્યાં જીવનનો આદર્શ થઇ પડે ત્યાં જીવન કેવું થાય ? એવું હોય ત્યાં વિદ્યાર્થી વિદ્યાપ્રાપ્તિ માટે કે બુદ્ધિવિકાસ માટે, કે દૃષ્ટિ વિશાળ કરવા માટે ભણતો નથી; પણ જેમ તેમ કરી પરીક્ષા પસાર કરી નોકરી મેળવી પેટિયું ફૂટી કાઢવા માટે જ ભણે છે. આમ પેટિયું ફૂટી કાઢવાની તથા ગમે તેમ કરી પોતાને તથા પોતાના કુટુંબને માટે ભોગવિલાસનાં સાધન ઊભાં કરી લેવાની વૃત્તિવાળા યુવાનોમાં ચારિત્ર્યબળ કેટલું હોય ? આવા વૃત્તિવાળા યુવાનો આગળ જતાં સરકારી કે ખાનગી નોકરીમાં જોડાય ત્યારે તેમની આગળ જીવનનો કાંઈ ઊંચો આદર્શ શેનો હોય ? પોતે જાહેરપ્રજાનો નોકર છે, જાહેરપ્રજાની સેવા કરવી એ પોતાનો ધર્મ છે એ ભાવના તેમનામાં ક્યાંથી હોય ? પ્રજાનું હિત જાળવવું એ જાહેર નોકર તરીકે પોતાની ફરજ છે એ વાત ભૂલી ઉપરીની ખુશામત કરી પોતાના દેશખંધુઓના હિતને ભૂલી પોતાનું સુધારવા મથવાની અ-રાષ્ટ્રીય વૃત્તિવાળા હાલના જાહેર નોકરો હાલની કેળવણીના ફલરૂપ છે.

### કેળવણીનાં ભૂંડાં તત્ત્વો

કોલેજમાં જુઓ તો આજ વાતાવરણ જોવામાં આવશે. વ્યક્તિ-

વિદ્યાર્થી જીવનમાં શું કરવું જોઈએ ?

ત્વવાળા પ્રોફેસરો ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે. પુસ્તકીઆ ભણુનરનો દમ્ભામ, પરીક્ષકપણાનો કેફ, મનસ્વી, સ્વચ્છંદી, વિલાસભયુર્ જીવન એ તેમનાં વિશિષ્ટ લક્ષણ હોય છે. પોતાના વિષયનો ઊંડો અને તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરનાર થોડા; વિદ્યાર્થીઓનાં જીવન ધડવાની તાકાત અને વૃત્તિવાળા તેથી પણ થોડા. રાષ્ટ્રદષ્ટિવાળા પ્રોફેસરો તો નહિ જેવા જ જોવામાં આવે છે. આવાઓના સંસર્ગમાં રહેનારા વિદ્યાર્થીઓનું ચારિત્ર શું ધડાય ?

હાલની કેળવણીએ પણ આપણા યુવાનોનું અધઃપતન કરવામાં જેવો તેવો ભાગ ભજવ્યો નથી. ધનલોભી વેપારી મંડળીએ સોંઘા કારકુનો મેળવવા ઊભાં કરેલાં કારખાનાં રૂપ આપણી શાળાઓ તથા મહાશાળાઓમાંથી આવજ અરાષ્ટ્રીયવૃત્તિવાળા, સાહસ વગરના, તથા ચારિત્રહીન કારકુનો પેદા ન થાય તો બીજું શું થાય ? આપણને મળતી કેળવણીનો મોટામાં મોટો દોષ એ છે કે તે આપણને આપણા પૂર્વજો તથા પ્રાચીન જીવનના આદર્શોથી તદ્દન અલગ કરી નાંખે છે. આપણા દેશનો ખરો ઇતિહાસ આપણને શીખવવામાં આવતો નથી. પરદેશીઓના મતાગ્રહથી રંગાયેલો તથા તેમના હાથે લખાયેલો ઇતિહાસ શીખવાથી આપણા વીર પુરુષો તથા આપણા પ્રાચીન આદર્શો તરફ આપણા દિલમાં ઘૂણાનો ભાવ પેદા થાય છે. સાથે સાથે યુરોપની અને ખાસકરીને વિભાયતની સંસ્કૃતિનાં ભારોભાર વખાણનાં લખાણનો પ્રભાવ આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં કુમળાં મગજ પર પડે છે. આવી જેવડી એકતરફીથી આપણા યુવાન વિદ્યાર્થીઓમાં રાષ્ટ્રપ્રેમ ખીલવા પામતો નથી. પણ યુરોપિયન પ્રજા કરતાં આપણે કનિષ્ઠ અથવા ઊતરતા છીએ એવો ભાવ — એવી કનિષ્ઠતાની અંધિ કેળવાય છે. આપણી બાવી ઉન્નતિમાં આ એક બહુ બાધકતત્ત્વ છે. પરીક્ષા એ

નોકરી મેળવવાનું સાધન હોવાથી પરીક્ષા પસાર કરવી એ બહુતરનું ધ્યેય બને છે, અને તેમ છતાં વિદ્યાપ્રાપ્તિ વ્યાપારનો વિષય બની ગય છે. વળી પરબાષાદ્વારા શિક્ષણ લેવાનું હોવાથી તે ભાષા પર કાબૂ મેળવવામાં ઘણી શક્તિનો વ્યય થાય છે, એટલે પરિણામે સ્વતંત્ર વિચાર કરવાની ટેવ ખીલવા પામતી નથી. વળી પરબાષા પર આટલું બધું હદ બહારનું લક્ષ આપવાથી માતૃભાષા પર કાબૂ મેળવવાની બાબતમાં આપણે પ્રમાદી બનીએ છીએ, અને પછી એછા ખેડાણને અંગે તેની વિચારો દર્શાવવાની શક્તિ ઘટી ગયેલી જણાય છે. એટલે તે કારણે તેના પ્રત્યે આપણને અરુચિ અને ધૂણાભાવ થાય છે. માતૃ-ભાષા પ્રત્યેનો આપણો રાષ્ટ્રભાવ કમજોર થાય છે.

### રાષ્ટ્રપ્રેમ કેળવો.

હાલની કેળવણીપદ્ધતિનાં ભૂંડાં તત્ત્વો મેં તમને કહ્યાં. એક વાત હું તમારા સૌના મગજ પર હસાવવા માગું છું : આપણે હિન્દી છીએ, તથા હિન્દ આપણી માતૃભૂમિ છે, એ વાત તમારાં અંતરમાં તમે હમેશાં જીવતી જાગતી રાખજો. ક્ષણેક્ષણે અને પળેપળે એ વાતનું રટણ તમારાં હૃદયમાં ક્યો જ કરજો.

આપણો દેશ બહુ મોટો અને વિશાળ છે. ચીન સિવાય દુનિયાના બીજા કોઈ દેશમાં આપણા દેશ જેટલી વસ્તી નથી. આખી દુનિયાની વસ્તીનો છઠ્ઠો ભાગ આપણા દેશમાં વસે છે. આપણા દેશની ભૂમિ બહુ રસાળ છે. ગંગા તથા જમના નદીઓ વચ્ચેના આન્તર્વેદી પ્રદેશની ફળદ્રુપતાની બરાબરી દુનિયાના કયા દેશની ભૂમિ કરી શકે એમ છે? ત્યાં વગર પાણી પાચે ઉત્તમોત્તમ આંખાઓ તથા જાત જાતની શાકભાજી ઊગી નીકળે છે. કાશ્મીરનું નંદનવન સમું પ્રકૃતિ-સૌંદર્ય દુનિયાના બીજા કોઈ ભાગમાં જોવામાં આવે એમ નથી. કૃષ્ણા



વિદ્યાર્થી જીવનમાં શું કરવું જોઈએ ?

અને ગોદાવરીના મુખ વચ્ચેના પ્રદેશની ભૂમિ ભરત્યક પાકથી ઢંકાય છે, અને રસાળ ભૂમિને કારણે ગૂજરાતના ખંતીલા ખેડૂતોએ પોતાના પ્રાંતને “હિન્દના બાગ”ની ઉપમા અપાવી છે.

હિમાલયના ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં પીગળતા બરફ જેટલી શીતળ હવાથી માંડી મદ્રાસની ઉષ્ણકટિબંધની હવા વચ્ચેના તમામ નમૂના આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છે.

કુદરતની આવી મહેર છતાં, આપણો દેશ આટલો મોટો અને વિશાળ છે તથા જ્યાં ડપ કરોડની વસ્તી છે છતાં, આપણે પરાધીન જીવન ભોગવીએ છીએ. આપણા દેશમાં આપણી રાજ્યસત્તા ચાલતી નથી. આપણા દેશની ડપ કરોડની વસ્તી પર ચાર કરોડ વસ્તીવાળી ઇંગ્લેન્ડની પ્રજા સત્તા જમાવી બેઠી છે. આપણા દેશમાં આપણું રાજ્ય નથી; પણ આપણે પરાધીન અને પરતંત્ર છીએ એ વાત દરેક હિન્દીના હૃદયમાં કાંટા પેઠે ખૂંચવી જોઈએ. એ પરાધીનતાની દશામાંથી છૂટીએ નહિ ત્યાં સુધી આપણો ખરો વિકાસ કદી થઈ શકે નહિ. આત્માને કચડી નાંખતી પરબેડીનું લાંછન આપણે દૂર કરવું જ પડશે. ગુલામનું તે કાંઈ જીવન છે? એવા જીવનમાં આનંદ કેવો અને ભોગવિલાસ કેવો? સારાં સારાં કપડાં પહેરી તથા માથે હેટ મૂકી પરદેશી લેબાશ પહેરી રોક કર્યે કપાળે ચોંટેલું ગુલામીનું લાંછન લૂછાતું હશે કે? ગુલામોને એવા ઠહારા શોભતા હશે કે? યુવાનો, હમેશાં યાદ રાખજો કે હિન્દ તમારી માતૃભૂમિ છે, અને તે આજે પરતંત્ર છે. એને બંધનમુક્ત કરવી એ તમારું પરમ કર્તવ્ય છે. જે યુવાન આ વાત ભૂલે છે, આ વાતમાં ગાફેલ અથવા પ્રમાદી રહે છે તેનું જીવન વ્યર્થ અને ભારરૂપ છે. દરેક વિદ્યાર્થીએ આ વાત નિત્ય સ્મરણમાં રાખી

પોતાના દેશને આઝાદ કરવામાં કાંઈ ને કાંઈ ફાળો આપવાનો મનમાં સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

તમે કહેશો કે અમે તો વિદ્યાર્થી છીએ, અમે સ્વતંત્ર નથી, માઆપને પેસે લણીએ છીએ. એટલે અમે શો ફાળો આપી શકીએ ? અમે શું કરીએ ? અમે શું કરી શકીએ ? તમારા આ પ્રશ્નોના મારે જવાબ આપવા છે.

### બે દાયકા પહેલાં

આજથી આશરે બે દાયકા ઉપર ઐતિહાસિક ઘટનાઓની રંગ-ભૂમિરૂપ મહાનાપ્દના પાટનગર પૂનામાં મહાત્મા ગાંધીજી આવ્યા હતા. એ વખતે તેઓ મહાત્મા તરીકે જગમશહૂર થયા ન હતા. પણ સાદા મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીના નામથી જ ઓળખાતા હતા. હિન્દના લોક હાલના જેટલા તેમને ઓળખતા થયા ન હતા. રાજકારણમાં એમણે ગુરુ માનેલા શ્રી. ગોખલેજીનું એ નગર હતું. તેમના જીવનના સ્મારક-રૂપ બે મોટી સંસ્થાઓ તે નગરમાં હતી. એક “ ફર્ગ્યુસન કોલેજ ” અને બીજી “ સર્વન્ટન્ટ્સ ઓફ ઇન્ડિયા સોસાયટી.” ફર્ગ્યુસન કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ આગળ ભાષણ આપતાં, આપણી શાળાઓ તથા કોલેજોમાં અપાતાં શિક્ષણની નિષ્ફળતા બતાવતાં ગાંધીજીએ કહ્યું, કે “ મારું ચાત્રે તો હું આ કોલેજને દિવાસળી ચાંપું.” તેમના તે વખતના ઉદ્દગારો ઘણાને એક પાગલના પ્રલાપ જેવા લાગ્યા હતા. બધા કહેતા હતા, કે “ શું ભણ્યા વગર તે ચાલે ? ” ભણ્યા વગર આપણી આંખો ક્યાંથી ઉઘડે ? શ્રી. ટિળક મહારાજ, શ્રી. દાદાભાઈ, ગાંધીજી પોતે પણ શું એ શાળામાં ભણ્યા ન હતા ? તેમને મળેલા ભણતરના પ્રતાપે જ તેમની આંખો ઊઘડી હતી, તો આ પુરુષ આ તે શી વાત અત્યારે

વિદ્યાર્થી જીવનમાં શું કરવું જોઈએ ?

કરી રહ્યો છે ?” અનુભવે આજે આપણને સમજાયું છે કે તેમના ઉદ્દગાર બહુ ઊંડા અને અનુભવના હતા. હાલની પદ્ધતિએ ભણનાર-માં રાષ્ટ્રભાવનાનો કેવો નાશ થાય છે તેનો અનુભવ આપણને થઈ ચૂક્યો છે !

પણ હું તમને એવું કાંઈ કહેવા માગતો નથી. અને તેમ કરવા હું કહું તો તમે ઓછા તેમ કરો એમ લેતા ? ખરું કે ખોટું સમજીને હાલમાં અપાતી કળવણી લેવાનો તમે નિશ્ચય કર્યો છે તો બલે તે કળવણી લ્યો, પણ સાથે સાથે આપણા દેશનું બહિર થાય, આપણા દેશના સ્વતંત્રતાપ્રાપ્તિના યત્નોને બળ અને સહાય મળે એમ તો તમે જરૂર કરતા રહો.

તમે કહેશો, અમારે ભણવાનું રહ્યું એટલે અમે તે દેશની સ્વતંત્રતાપ્રાપ્તિના યત્નોમાં શું ફાળો આપી શકીએ ?

આખા દેશમાં સ્વતંત્રતા મેળવવાની લડત પૂરે જોસમાં ચાલતી હોય તે વખતે વિદ્યાર્થીઓએ શું કરવું જોઈએ તે હું નહિ કહું. પરતંત્રતાની ધૂંસરી ફેંકી દઈ સ્વતંત્રતા મેળવનાર દેશોનો ઇતિહાસ વાંચો; અને જુઓ કે તેવે સમયે તે દેશના યુવાનોએ શું કર્યું છે ?

પણ આજે દેશમાં લડત છે નહિ, એટલે એવે પ્રસંગે તમે શું કરી શકો તે હું તમને કહીશ.

### આરિત્ય

તમારું ભણતર તમે બલે બણો, પણ વિદ્યાર્થીઅવસ્થામાં તમારું આરિત્ય ઉત્તમ પ્રકારે ઘડવાનો યત્ન તમે કાં ન કરો ? તમે લગ્નાડ, જુઠ્ઠા, અને ગપોડી શા માટે થાઓ ? ઇન્દ્રિયોના વેગને વશ થઈ ભોગ-વિલાસમાં મગ્યા રહેવાની ટેવ તમે શા માટે પાડો ? વિદ્યાર્થીઅવ-

સ્થામાં સાદું સંયમી જીવન ગાળી, જે બણો તે જીવ દર્ધ બણવાનો યત્ન તમે કાં ન કરો ? નિયમિત અભ્યાસ કરવાની અને સ્વતંત્ર વિચાર કરવાની ટેવ તમે કેમ ન પાડો ? માત્ર પરીક્ષા માટે જ નહિ, પણ જીવિના વિકાસ માટે તથા સારી માહિતી અને સારા વિચારોનું ભરણું ભરવા માટે અભ્યાસ કરો અને એ અભ્યાસથી મેળવેલા જ્ઞાનનો લાભ તમારા ઓછા ભાગ્યશાળી ભાઈઓને આપવાનો સંકલ્પ કરો તો કેવું સાઈ ! આમ કરવામાં તમારે તમારા માળાપનો, સરકારનો કે કાંઈનો વિરોધ કરવો પડતો નથી. તે માટે તો તમારે માત્ર તમારી નિરંકુશ ભોગવૃત્તિને સંયમથી યોગ્ય મર્યાદામાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો પડશે.

તમે યોગી કે સાધુ કે રડતી સુરતવાળા દીવેલીયા બની જાઓ એમ માઈ કહેવું નથી. તમે હસો, રમો, વિનોદ કરો, મદાની શોખ ફળવો, તરો, નાવડી ચલાવો, દોડવાની શરત કરો, લાંબાં પર્યટનો કરો, નાટ્યપ્રયોગો ભજવો, પણ એ બધું યોગ્ય મર્યાદામાં રહીને; અભ્યાસને ભોગે નહિ. પણ તેની સાથે સાથે જીવનનો ઉદ્ધાસ જરૂર ફળવો; પણ ઉદ્ધાસને નામે વિલાસમાં સરી ન પડો. નાટક-સિનેમાનો છંદ, હોટલના ચસ્કા, ફેન્સી કપડાંનો હદ બહારનો શોખ, વાળની વધારે ટાપટીપ, એ બધાં શું જીવનનાં ઉદ્ધાસનાં નિશાન છે ? એ તો વિલાસનાં ચિહ્ન છે. ભોગવિલાસ તૃપ્ત કરવાની અસંયમભરી ટેવ જીવવાનીમાં પડી હશે તો તેથી શરીરસ્વાસ્થ્યના પાયા દોહળા થશે, અને એવી ટેવાથી જર્જરિત થયેલા શરીરની અવસ્થા, સાયંકાળે એટલે વૃદ્ધાવસ્થા વખતે સુખપૂર્ણ તથા નીરોગી રહેવાને બદલે નિર્બળ, દોહળી અને બીજાને ભારરૂપ થવાની. પોતાનું ચારિત્ર બડવાની પ્રવૃત્તિ દરેક યુવાન પોતાની વિદ્યાર્થીઅવસ્થામાં કરી શકે છે. એમ કરવામાં

વિ દ્વા ર્થી જી વ ન માં શું કરું ને હ એ ?

જરૂર માત્ર એની અગત્ય સમજી ચીવટાઇ અને આગ્રહથી તેમાં વળગી રહેવાની છે. સત્સંકલ્પ તથા વૃત્તિ એ એ આને માટે જરૂરનાં છે.

### વ્યાયામનો શોખ ફેળવો

ચારિત્રના ઘડતરના જેટલી જ ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ વ્યાયામની છે. આપણા ગૂજરાતના યુવાનોનાં શરીર તો જુઓ? કેવાં બેડોળ, કઢંગાં, નબળાં અને પ્રમાણ વગરનાં હોય છે!! માયકાંગલાં શરીર, કાયરતા તથા બીકણપણું જાણે ગૂજરાતીઓનાં ખાસ લક્ષણ થઇ પડ્યાં છે. ગૂજરાતી યુવાનોનાં શરીર આવાં કેમ! વ્યાયામ અને વ્યક્તિચર્યને અભાવે એમનાં શરીર એવાં થયાં છે. ગૂજરાતી પ્રજા મોટે ભાગે વેપારી પ્રજા હોવાથી તે ધન કમાવા પાછળ જ ધ્યાન આપતી રહી છે. પોતાના છોકરા ખૂબ ભણેગણે અને નોકરીએ લાગે અથવા સફળતાથી ધંધો કરે એટલે તેનાં વડીલો તેને તથા પોતાને કૃતાર્થ માને. હિંદના બીજા પ્રાંતોનાં પ્રમાણમાં ગૂજરાતી પ્રજા પર પરદેશીઓના હુમલા ઓછા અને લાંબે ગાળે થયા છે. તેથી પણ આપણા પ્રાંતની પ્રજાને વીરત્વ ફેળવવાના પ્રસંગો ઓછા મળેલા. એટલે વ્યાયામથી શરીરને કસી મજબૂત બનાવવાની જરૂર તેને જણાયેલી નહિ આપણા યુવાનોની આવી કાયરતા અને કમજોરી આપણા માટે કલંકરૂપ છે. અન્યાય અને અત્યાચારને પ્રસંગે મર્દના દિલમાં ઝાળ ઊઠ્યા વગર રહે જ નહિ. તે પ્રસંગે તે જરૂર ઝૂઝે તથા તે અસત્ય, અન્યાય અને અત્યાચાર દૂર થાય ત્યાં સુધી જ પે નહિ. આવી વીરતાવાળા યુવાનો પેદા થાય તો જ દેશનું દળદર ફીટે. વીરતાનો આધાર માત્ર શરીરબળ ઉપર નથી એ વાત ખરી છે. છતાં પણ શરીરબળ વીરતાનો શુભ ફેળવવામાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે, એ તો નિઃસંદેહ વાત છે.

આપણા યુવાનોમાં વ્યાયામનો પ્રચાર કરવાની પ્રવૃત્તિ હું તમારી આગળ રજૂ કરું છું. એ પ્રવૃત્તિ યુવાનોની જ ખાસ પ્રવૃત્તિ છે. એ

તેમની મિલકત અને વારસાદેય છે. એ પ્રવૃત્તિથી દેશને પરમ લાભ છે, અને દરેક યુવાન ધારે તો એમાં પૂરો ફાળો આપી શકે એમ છે. એમાં એને નથી માળાપતો વિરોધ કરવા પડતો, કે નથી સરકાર સાથે બાઝવું પડતું. એ પ્રવૃત્તિમાં ઝાઝા ધનની જરૂર નથી પડતી. જરૂર છે માત્ર પોતાના અંતરના ઉત્સાહની. એક પણ દિવસ પાડ્યા વગર નિત્ય નિયમિતપણે અપાડે જઈ કસરત શીખી તે કરવાની તથા પોતાને આવડતું હોય તે બીજાને શીખવવાની વૃત્તિ તથા દૃઢ સંકલ્પની જ એમાં જરૂર છે. યુવાનોના અનેલા યુવકસંઘોએ આ પ્રવૃત્તિને પોતાના કાર્યક્રમનું મુખ્ય અંગ બનાવવાની જરૂર છે. દેશી વ્યાયામપદ્ધતિ તથા રમતો તથા મર્દાની ખેત્રોનું યોગ્ય મિશ્રણ કરવાથી વ્યાયામને ખૂબ રસિક બનાવી શકાય તેમ છે. સૌ યુવાનો આ પ્રવૃત્તિનો વેગભર પ્રચાર કરે તો થોડા વખતમાં આખા ગૂજરાતની મુખકળા ફરી જાય. અત્યારે વ્યાયામ પ્રત્યે રુચિ તો થયેલી જણાય છે. પણ હજી આપણા યુવાનોને વ્યાયામનો શોખ લાગ્યો નથી. વ્યાયામની આદત હજી પડી નથી. હજી દેશી વ્યાયામપદ્ધતિનાં મહિમા તથા શ્રેષ્ઠતા આપણા યુવાનોના સમજવામાં આવ્યાં નથી. પણ હું તમને ખાત્રી આપું છું, કે આપણી વ્યાયામપદ્ધતિ બહુ સરસ-સાદી તેમ જ શાસ્ત્રીય છે. એ પદ્ધતિ માત્ર સ્નાયુબળ કેળવવા મથતી નથી. તેનો હેતુ તો આદમીની જીવનશક્તિ વધારવાનો છે.

મજબૂત શરીરવાળા અને સદાચારી યુવાનોથી જ દેશનું દળદર શીટવાનું છે. તેવા યુવાનો પેદા કરનારી આ વ્યાયામપ્રવૃત્તિની કિંમત જેટલી આંકીએ તેટલી ઓછી. જૂનાં, સુપુષ્ટિ અવસ્થામાં આવી પડેલાં યુવકમંડળો આખા ગૂજરાતભરમાં આ પ્રવૃત્તિ કેમ ન ઊડાવી લે?



## શિક્ષકો શું કરી શકે ?\*

### પરીક્ષા

પરીક્ષાનાં પરિણામ આજે બહાર પડ્યાં છે. તમારામાંના કેટલાક તેમાં નિષ્ફળ નીવડ્યા હશે. પરીક્ષામાં નિષ્ફળ નીવડેલા પુરુષ તથા સ્ત્રી-વિદ્યાર્થીઓનાં મોં પર શોક અને નિરાશાની ઊંડી અસર જોવામાં આવે છે. અને તે જોઈને મને ખરેખર દિલગીરી થાય છે. પણ પરીક્ષાનાં પરિણામ માટે આટલો બધો સંતાપ શા માટે, એ મને સમજાતું નથી. પરીક્ષાની નિષ્ફળતાને તમે આટલી મોટી આપત્તિ શા માટે ગણો છો ? મારો આમ કહેવાનો એ ભાવાર્થ નથી કે તમે પરીક્ષાની તૈયારીમાં બેદરકાર રહો, અને અભ્યાસ ચિત્ત રાખી ન કરો. પણ પૂરો યત્ન કર્યા છતાં નિષ્ફળતા આવે તો આટલો બધો સંતાપ ન કરો. આ પરીક્ષા તે શું તમારી માણુસાઈની પરીક્ષા છે ? અને તે શું જીવનમરણનો પ્રશ્ન છે ? તમારી ખરી પરીક્ષા તો તમે જે ક્ષેત્રમાં

\*અમદાવાદ શહેરસુધરાઈના “વ્યાયામ વિદ્યાલય”માંથી વિદાય લેતા શિક્ષકો સમક્ષ તા. ૩૦ : ૧૧ : ૧૯૩૭ના રોજ શ્રી. છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણાએ આપેલું આખ્યાન.

હવે પછી કામ કરવાનાં છે, તેમાં તમે કેટલો જીવ રાખી કામ કરશો તેની ઉપર છે. તમારે ખોળે મૂકાએલાં બાળકો પ્રત્યે તમે દિલની સમ્યાધથી જે કામ કરશો, તેના ઉપર તમારી ખરી માણસાધનો આધાર રહેશે. પરીક્ષાની સંસ્થા અપૂર્ણ અને ખોડીકી હોવા છતાં આપણા વ્યવહાર માટે જરૂરી અને કેટલેક અંશે ઉપયોગી છે. અને એ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરીએ ત્યાં સુધી તેનાં ધોરણ સાચવવાં જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓની તૈયારી વિષયો વાંચી, યાદ કરી, તેમના વિચારો દર્શાવવાની તેની તૈયારીના માપનો અંદાજ આ પરીક્ષાઓ આપે છે અને તે હેતુ તો સાચવવો જોઈએ. એવું ધોરણ રાખવામાં ન આવે તો તો કાળજીવાળા, અને કાળજી વગરના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે કાંઈ ભેદ રહે નહિ અને અભ્યાસમાં અવ્યવસ્થા આવી જાય.

### નિકટ સહવાસ

સાત માસ સુધી આપણે એક એકના નિકટ સહવાસમાં આવ્યા છીએ. એ સમય દરમ્યાન આપણી વચ્ચેનો સંબંધ બહુ મીઠો રહેલો છે. અનેક મુશ્કેલીઓ આપણે પરસ્પર સહકારથી વટાવી છે. સાથીદારના ભાવથી આપણે કામ કર્યું છે. આ સંસ્થાના શિક્ષકવર્ગે તમને કદી તેમનાથી ઊતરતા વર્ગના અને તેમની સત્તાને આધીન વર્ગના જેવા ગણ્યા નથી. અમે અમારી જાતને તમારા કરતાં વયમાં તથા અનુભવે મોટા સ્નેહીઓ જેમ લેખેલી છું; શિક્ષકના અધિકારીની રૂએ વર્તન રાખ્યું નથી. આપણા આ સાત માસના પરિચયને અંતે હું તમારી પાસે એક યાચના કરું, તો તે વધારે પડતી નહિ ગણાય. મારી યાચના એ છે, કે તમે એક વાત તમારા ચિત્તમાં ખૂબ ઠસાવો. અને તે એ કે તમે હિંદી છો અને તમારો દેશ પરાધીન છે. આ વાત તમારા દિલમાં જીવતી જાગતી રહેવી જોઈએ. મર્મસ્થાનમાં



શિ ક્ષ કે શું કરી શકે ?

ધોઆયલા કાંટા પેઠે એ વાત તમને હમેશાં ખૂંચતી રહેવી જોઈએ. તમારે તમારી દીનહીન અને દરિદ્ર માતૃભૂમિની પરાધીનતાની દિશા ટાળવા હમેશાં તત્પર રહેવું જોઈએ.

### નેતા અને પ્રજા

તમે કહેશો કે અમે ગરીબ બિચારા શિક્ષકો તે શું કરી શકીએ ? તો હું તમને કહીશ કે તમે નહિ કરી શકો તો કાણ કરી શકશે ? તમે તમારી જાતમાં આવા અશ્રદ્ધાળુ ન બનો. તમારા મનમાં એમ હોય કે નેતાઓથી દેશનો ઉદ્ધાર થશે તો તે ભૂલી જજો. નેતાઓના બે પ્રકાર છે. એક યુગપ્રવર્તક અથવા યુગસર્જક અને બીજા યુગ-દર્શક નેતાઓ. પૂ. ગાંધીજી પહેલા વર્ગમાં આવે છે. બીજા બધા વધારે કે એછા અંશે બીજા વર્ગમાં આવે છે. આ બીજા વર્ગના નેતાઓ પોતપોતાના યુગની પ્રજાના દિલમાં રહેલી આશાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓને ભાષામાં વ્યક્ત કરે છે. અથવા જથ્થાબંધ માલ વેચનાર મોટા વેપારી જેવા ચિંતકોના વિચારોને છૂટક વેપારી બની પ્રજાને પહોંચાડે છે. ભગવાને ગોવર્ધન પર્વત ઊંચક્યો એ વાત તો ખરી, પણ ગોવાળીઓએ પણ તેને ટેકા કરવા પોતાની લાકડીઓ ધરી હતી. ગોવાળીઓની લાકડીઓના ટેકાની જરૂર હતી કે કેમ એ જુદી વાત છે. પણ એમના એ કૃત્ય પાછળ રહેલી ભાવના ખરેખર કીમતી છે. નેતાઓ ઘડિયાળના ચંદો જેવા છે. આમપ્રજા તેના યંત્રના કમાન તથા ચક્કરો જેવી છે. એ બંને વચ્ચે પરસ્પર આશ્રયનો સંબંધ છે. ઘડિયાળનાં બધાં યંત્રો ખરાબર કામ કરતાં હોય છતાં જો ચંદો ન હોય તો તે ઘડિયાળ સમય બતાવવાનું કામ કરી શકતી નથી. તેવી જ રીતે ઘડિયાળનો ચંદો હોય પણ અંદરનું યંત્ર ખરાબર કામ કરતું ન હોય તો પણ ઘડિયાળ નકામી છે. આપણા દેશના નેતાઓ

કેળવણીના સુધારા માટે ગમે તેટલા યત્નો તથા યોજનાઓ કરે પણ તમે બાળ્યા સુધી હૃદયપૂર્વક તેમાં સાથ ન આપો, ત્યાં સુધી એ બધા યત્નો નકામા જવાના છે. દેશકલ્યાણરૂપી ગોવર્ધન ઊંચકવાનું કામ તો પ્રભુ કરશે, પણ તમારે ગોવાળીઓની પેઠે તમારી જે શક્તિઓ હોય તેનાથી ટેકા કરવાની વૃત્તિ કેળવવી પડશે. એમ કર્યા વગર આ દુઃખી દેશનું દારિદ્ર્ય દૂર થવાનું નથી. નેતાઓ મોટા થઈ જન્મતા નથી. તેમનામાં પ્રભુની આપેલી કેટલોક વિભૂતિઓ અથવા શક્તિઓ હોય છે, પણ એ પ્રભુદત્ત શક્તિઓનો ઉપયોગ જનકલ્યાણને અર્થે જ કરવાની સદ્વૃત્તિ તેમનામાં હોય અને પ્રજાને તેમની એવી વૃત્તિની ખાતરી થતાં તેની પાછળ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરે છે ત્યારે તે મોટા બને છે. પ્રજાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠાના આધાર વગર પોતાને મોટા માનનાર નેતાની દશા ‘શકટ નીચેના શ્વાન’ જેવી અથવા પીંછા વગરના ‘બાંડા મોર’ જેવી છે. આથી હું કહું છું કે નેતા તથા પ્રજાની વચ્ચેનો સંબંધ પરસ્પર આશ્રયનો છે. એકબીજાને સહાય કરે છે અને એવા સહકારથી બંને ઊંચા ચઢે છે. આવો સંબંધ તૂટે છે, ત્યારે પ્રજાની ઉન્નતિ અટકી પડે છે. સ્વાર્થી અથવા સત્તાલોભી નેતાઓ આમ ઘણી વાર પ્રજાની ઉન્નતિના વિરોધીનું કામ કરે છે. અને દેશની ભાવના વગરની પ્રજા પણ પ્રજાની ઉન્નતિના માર્ગમાં મહાન અંતરાયરૂપ થઈ પડે છે.

### તમે શું કરી શકો ?

નેતા થવું દરેકના ભાગ્યમાં હોતું નથી. દરેક આદમી એવી ઈશ્વરી બક્ષિસ સાથે જન્મતો નથી. પણ ચારિત્રવાન થવું તથા પોતે જે ખૂણામાં મૂકાએલો હોય ત્યાં પોતાની શુભ નિષ્ઠાથી તેની અંદરનો અંધકાર તથા ગંદકી દૂર કરવા યત્ન કરવો એ તો કોઈ પણ આદ-

## શિ ક્ષ કે શું કરી શકે ?

મીના અધિકારની વાત છે. તેને માટે નોંધએ માત્ર સત્ય સંકલ્પ અને વૃત્તિ. એટલે કે કાર્ય પાર પાડવાનો આગ્રહ. તમે તમારા કાર્યપ્રદેશમાં હમેશાં નગ્નર ભગવાન બણી રાખો. તમે ખરી શ્રદ્ધા રાખો. તો તમારી એ શ્રદ્ધા અફળ નહિ જાય. તમારી ગમે તે ફરિયાદ હોય પણ તે કારણે તમે તમારે ખોળે મૂકાએલા નિર્દોષ બાળકનો દ્રોહ તો નજ કરી શકો. એ બિચારાએનો શો ગુનો છે ! સમાજની તમારા પ્રત્યેની બેદરકારીના રોષનો ભોગ તે બિચારાં ન થવાં નોંધએ. તમારામાંના ધણા પિતા હશે. તમારાં બાળક પર રાખો છો તેવો પ્રેમ તમારા વર્ગનાં બીજાં બાળક પર પણ રાખતાં શીખો. તમે એ બાળકની આર્થિક અગવડો તો દૂર નહિ કરી શકો, પણ તમારાથી જે થાય એટલી સહાય આપવામાં દિલચેરી ન કરશો. તમારે ખોળે મૂકાએલાં બાળકની ખરા દિલથી સેવા કરવી એ તમારો પ્રાપ્તધર્મ, એ તમારી દેશસેવા. સંત તુકારામના દર્શને આવી તેમની ભગવદ્ભક્તિથી મુગ્ધ બનેલા શ્રી. જીવપતિ શિવાજીને એ સંતે એજ ઉપદેશ આપ્યો હતો. તેમણે શિવાજી મહારાજને કહ્યું હતું કે તમારો ધર્મ રાજધર્મ છે. તમારે દેશની તથા ધર્મની રક્ષા કરવાની છે, તમે એ કાર્ય બરાબર કરો, એજ તમારી ભગવદ્ભક્તિ. ફરી પાછો કહું છું કે તમારા સહકાર વગર આપણા દેશમાં ફળવણીનો સુધાર થવો અશક્ય છે.

## ગરીબીની મોજ માણો.

તમે હમેશાં તમારી ગરીબીનાં રોદણાં રડો છો, પણ એમ રોદણાં રડે તે ઓછી દૂર થવાની હતી ? મારી ઈચ્છા તો તમને ગરીબીની મોજ માણવાની શીખવવાની થાય છે. સ્વેચ્છાએ સ્વીકારેલી ગરીબીમાં ખરેખર ઔર પ્રકારની લહેજત છે. ખરી વાત એ છે કે ઈન્દ્રિયતૃપ્તિ એ ખરું સુખ નથી. મનને યોગ્ય ફળવણી આપી હોય, મહેનતનું

સાદું અને કઠણુ જીવન જીવવાની ટેવ પાડી હોય, ભક્તિના કે દેશ-સેવાના, કે એવા કાઈ ઊંચા આદર્શમાં મન પરોવાએલું રાખ્યું હોય તો ગરીબીનો ડંખ લાગી શકતો નથી. એટલું જ નહિ પણ એ ગરીબીથી જીવનમાં કાંઈ ઓર મઝા આવે છે. તમારો જીવનને બીજા સાથે સરખાવવાનું છોડી દે તમે તમારા કામમાં મસ્ત બનો એટલે ગરીબીની તમને દુઃખી કરવાની શક્તિ જતી રહે છે. તમે સાધુ, સંત તથા વીરપુરુષોનાં જીવન તપાસશો, તો તમને જણાશે કે તે બધા ગરીબીની તાવણીમાં તવાયા હતા, અને અંતે સો ટચનું સોનું નિવડ્યા હતા. દુનિયા આજથી શાહી - ગરીબોના ચરણમાં મસ્તક નમાવે છે. ગર્વિષ્ઠ ધનિકોનાં નામ ઇતિહાસને અમર પાને જવલ્લે બોવામાં આવે છે. વૈભવીઓના વૈભવની નોંધ ઇતિહાસ નથી લેતો, પણ ગરીબોના ત્યાગ તેમાં ઝળહળતા સીમાચિહ્નરૂપે ઊભા રહેલા જણાય છે. સંત તુકારામ તથા ભક્ત સુદામાનું જીવન જુઓ. દારિદ્ર્યની અવધિ અનુભવતા છતાં, તેમણે પોતાના ઉચ્ચ સિદ્ધાંતો છોડ્યા નથી. મહારાષ્ટ્ર રાજ્યની સ્થાપના કરનાર જીવપતિ શિવાજી તથા મેવાડકેસરી રાણા પ્રતાપસિંહનાં જીવન, મુશીબતો અને અડચણોના અંતરાયોથી રૂધા-એલાં છે. કયો સંત કે મહંત, કયો સમાજનો સેવક, કયો રાષ્ટ્રતીર એશઆરામ અને વૈભવ ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયો છે? તપશ્ચર્યા એટલે કાઈ ઊંચા સિદ્ધાંતોને અનુસરી જીવન જીવવાનો ટેક. એમાં જિંદગીનું ખરું સાર્થક્ય છે. અને ખૂબીની વાત તો એ છે કે કાંઈ પણ કળા-કાર ગરીબીમાં કાવ્યની ઉપાસના કરતાં જે સિદ્ધિ મેળવે છે તે કાવ્યને વેચી-વટાવતો થતાં કદી મેળવી શકતો નથી. ચિતારા, નટ, નટી, ગાયકો. સૌ કાંઈના પ્રસંગમાં આ વાત સિદ્ધ કરી શકાય છે. શિક્ષક પણ જ્યારે વિદ્યા વેચે છે, ત્યારે તે ખરો શિક્ષક મટી જાય છે. અને તેના શિક્ષણથી તેની પાસે શીખનારને કાંઈ જ લાભ થતો નથી.

## શિક્ષકો શું કરી શકે ?

આજકાલની લાકુતી શાળાઓમાં થતાં વિદ્યાનાં વેચાણથી આપણા દેશનું જે પારાવાર નુકસાન થાય છે, તેનાથી કેાણ અન્નહર્યો છે ? આપણી હાલની શાળાઓના શિક્ષકમાંનો કેાઈ આપણા દેશના પ્રાચીન સમયના ગુરુઓની હરોળમાં આવે એવો જણાય છે ?

ગરીબી તમારા ધમપજાડાથી જવાની નથી. તેનાં રોદણાં રડી, તમારા કામમાં દિલચોરી કર્યે પણ તે જવાની નથી. એ ગરીબી દૂર કરવા તમે યોગ્ય માર્ગ વિચારો. સંગઠન કરો, તમારું બળ વધારો, ખુશામત ન કરો, દબાઓ કે કચરાઓ નહિ. તમારો તેજોવધ થવા ન દો. સિદ્ધાંતને ખાતર ખમતાં શીખો. પણ કેાઈ કારણે તમારા કાર્યમાં બેદરકાર કે બેવફા ન થાઓ. તમારે બોલે મૂકાઓલાં બાળક પ્રત્યે તમારો ધર્મ ન ચૂકો. તમે સત્ય અને સિદ્ધાંતને ખાતર લઢતાં ને ખમતાં શીખો. સંગઠનથી તમારું બળ વધારતાં શીખો. પણ ધાંધળીયા, સ્વાર્થી, ખુશામતીયા કે ખટપટીયા ન થાઓ.



## વ્યાયામ અને કેળવણી\*



આ જે અહીં આવી તમારી બધાની સમક્ષ કેટલાક વિચારો રજૂ કરવાની તક આપવાને માટે ભારત વિદ્યાલયના સંચાલકોને આભાર માનું છું. તમારી આ સંસ્થા જ્યારથી ચાલુ થયેલી છે, ત્યારથી હું તેમાં રસ લેતો આવ્યો છું. ઇ. સ. ૧૯૨૩-૨૪ના અસહકારના મંદીના કાળમાં તમારા ગામના ઉત્સાહો ભાઈઓની માગણીથી આચાર્ય ઋતુપ્રસાદ નાથાભાઈ બદને મેં મોકલી આપ્યા હતા. એ ભાઈએ પૂરા ભાવથી, પોતાની સર્વ શક્તિ ખર્ચી જે સુંદર સેવા કરી છે, તે તમારાથી અજાણી નથી. એમનાથી બની શક્યું ત્યાં સુધી તેમણે સેવા બજાવી. ફરી વાર એવો પ્રસંગ આવતાં, તમારા સદ્ભાગ્યે શ્રી. મણિભાઈ મળી આવ્યા. ઇ. સ. ૧૯૨૮થી તમારે ત્યાં તે કામ કરે છે. તેઓ અહીંની પ્રજામાં નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવ અને ચારિત્રની લક્ષણી કરી રહ્યા છે. કેળવણી કાંઈ અક્ષરજ્ઞાન નથી. અક્ષરજ્ઞાન કેળવણીનું બહુ મહત્ત્વનું અંગ પણ નથી. કેળવણીનું ખરું કામ તો માણસાઈ



‘ભારત વિદ્યાલય’ના ઉત્સવ પ્રસંગે તા. ૨૩ : ૪ : ’૩૯ને રોજ પ્રમુખસ્થાનેથી શ્રી. છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ આપેલું વ્યાખ્યાન.

## બ્યા યા મ અ ને કે જ વણી

આણવાનું છે. અને આ દૃષ્ટિએ તે બાઇ તમારે ત્યાં ખરી કેળવણી આપી રહ્યા છે. કારણકે તેઓ સારા નાગરિકો ધડી રહ્યા છે.

કાંઠાનાં ગામેની પ્રજા બહારગામ વસતી પ્રજા છે. પોતાનાં બાળકોની કેળવણી માટે એ પ્રજાએ આ સુંદર સંસ્થા જમાવી છે. આ સંસ્થાએ મહાસભાના અનેક કાર્યકર્તાઓના આશીર્વાદ મેળવ્યા છે. આ સંસ્થાથી કાંઠા વિભાગની પ્રજાને ઘણો લાભ થયો છે. તેને જીવંત રાખવી એ તમારા સૌનું કર્તવ્ય છે.

આજે તમારી આગળ સુંદર વ્યાયામના પ્રયોગો કરી બતાવવામાં આવ્યા છે. ખુલ્લું મેદાન, તળાવની ઢાળવાળી પાળ, પાળ પર શીળો જાયડો નાંખતાં લીલાં વૃક્ષોનાં ઝૂંડ એ બધું કુદરતની ગોદમાં છે. કૃત્રિમ સાધનો વગર કુદરતનો લાભ લઈ આવા સમારંભોને પ્રસંગે ગોલા તથા મંડન કરવાં એ બહુ પ્રશંસનીય છે. આજનું આખું વાતાવરણ આદ્લાદલાયક લાગે છે. તમે આટલી મોટી સંખ્યામાં અહીં ભેગા થયા છો એ બતાવી આપે છે કે તમે બધા વિદ્યાલયની પ્રવૃત્તિમાં રસ લો છો. આવી વ્યાયામપ્રવૃત્તિ નિર્દોષ આનંદ આપવાનું સાધન છે.

## અભ્યાસક્રમમાં વ્યાયામ

ઘણા લોકો કહે છે કે ‘શાળાઓમાં તો બણાવવાનું હોય, તેમાં વ્યાયામ શા માટે હોવો જોઈએ ?’ આવો સવાલ પૂછનારને એ ખબર નથી કે વ્યાયામ એ કેળવણીનું જરૂરી અંગ છે. વિદ્યાર્થી શાળામાં આવે છે ત્યારે મનની સાથે શરીરને પણ લેતો આવે છે. શાળામાં ઇતિહાસ, ભૂગોળ, ગણિત, ભાષા વગેરે વિષયો શીખવી આપણે તેના મનની શક્તિઓનો વિકાસ કરીએ છીએ. શાળામાં માત્ર આવું બણુ-

તર લજ્જાવીએ તો લજ્જાનારનું મન ફળવાય, પણ તેનું શરીર ફળવાય નહિ. વિદ્યાર્થીને શરીર અને મન બંને હોય છે. તેમાંથી માત્ર મનને જ ફળવીએ તો અર્ધો વિદ્યાર્થી જ ફળવાય અને અર્ધો ફળવાયા વગરનો રહે. આખો વિદ્યાર્થી તો ત્યારે જ ફળવાય જ્યારે આપણે તેનાં મન તથા શરીર બંનેને ફળવીએ. આ ઉપરથી સમજાશે કે શરીરની ફળવણી એટલે કે વ્યાયામ વગરની ફળવણી અધૂરી છે. આખા વિદ્યાર્થીને ફળવવો હોય તો તેના અભ્યાસક્રમમાં માનસિક ફળવણીના વિષયોની જોડે જોડે શારીરિક ફળવણીને પણ યોગ્ય સ્થાન આપવું જ જોઈએ. શાળાના અભ્યાસક્રમમાં વ્યાયામનું સ્થાન માત્ર એક શોભાના અથવા છોગાના વિષય જેવું નથી. વ્યાયામને મહેરબાનીની રાહે અભ્યાસક્રમમાં સ્થાન અપાય છે, એ પણ બરાબર નથી. માનસિક ફળવણી જેટલી જ અગત્યની ફળવણીના અંગ તરીકેનું તેનું સ્થાન અભ્યાસક્રમમાં છે. આ કારણે જ શાળાપ્રવૃત્તિમાં વ્યાયામને અગત્યનું અને માનવંતું સ્થાન હોવું જ જોઈએ. આ વાત સમજતા નથી, તે ફળવણીનું ખરું સ્વરૂપ જાણતા જ નથી એમ કહેવું જોઈએ. વ્યાયામ વગરની માત્ર મગજશક્તિનો વિકાસ કરનારી ફળવણીથી દુબળા, બેડોળ શરીરવાળા અને ચેતનહીન વિદ્યાર્થીઓ તૈયાર થાય છે. શાળાઓ તથા કોલેજોમાં લજ્જા આજના વિદ્યાર્થીઓ જુઓ. તે કેવા માયકાંગલા, પ્રાણ વગરના, બેસી ગયેલાં ડાચાંવાળા અને જીવાનીમાં ધરડા જેવા દેખાય છે ?

### શરીરનો મહિમા

શરીરનો મહિમા બહો મોટો છે. શરીર એ મનનું હથિયાર છે. મનના જે કાંઈ મનોરથો હોય છે, તે શરીરવડે જ પાર પાડી શકાય છે. સવાર અને ઘોડા જેવો મન તથા શરીરનો સંબંધ છે. અમુક



## વ્યાયામ અને કેળવણી

ઠેકાણે વહેલા કે મોડા જવાનો, તથા વચ્ચે આવતા ખાડા તથા ટેકરા વટાવી જવાનો આધાર ઘોડા પર છે. ઘોડો મજબૂત હોય તો, સવારને જ્યાં જવું હોય ત્યાં જલદી જઈ શકે છે અને ધાર્પું કામ કરી શકે છે. ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થ માટે નિરોગી, ખડતલ તથા ઘડાએલા શરીરની જરૂર છે. મન ગમે તેવા ઉમદા વિચારો કરે, ગમે તેટલા ઉલામા કરે, પણ શરીર સાંતું ન હોય, તો બધા વિચારો અને ઉલામા નકામા જ જવાના. માટે શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે, કે શરીરમાયં ચત્તુ ધર્મસાધનમ્ । શરીર ધર્મનું અગત્યનું અને આદિ સ્થાન છે.

### વ્યાયામથી થતી શરીર પર અસરો

સારા અને સુવ્યવસ્થિત વ્યાયામથી શરીરની કાર્યસાધકતા અનેક જુદી જુદી રીતે વધે છે. વ્યાયામની શરીર પર થતી અસરોમાંથી સૌથી વધારે સ્થૂળ અને આંખે ચઢે એવી અસર માંસપેશીઓની વૃદ્ધિની છે. આમ હોવાથી શરીર પર થતી અસરોની બાબતમાં સામાન્ય જનતાનો ખ્યાલ એવો છે કે તેનાથી શરીરની માંસની પિંડીઓ મોટી અને દઢ થાય અને પરિણામે શરીર લાંબુ, પહોળું, અને માંસલ બને તથા માણસનું બળ વધે. વ્યાયામની આ એક અસર છે એ વાત ખરી, પણ તેની એ એક જ અસર છે એમ માનવું એ ભૂલ છે. આવું એક જ પરિણામ લાવનારો વ્યાયામ અપૂર્ણ અને ખોડીલો છે. વ્યાયામથી માંસપેશીઓનાં કદ તથા બળ વધવા ઉપરાંત દરેક ગતિમાં ઝડપ તથા ચપળતા, તથા કળામય સુમેળ આવવાની પણ જરૂર છે. મદલકુસ્તીમાં હરીફને આંખના પલકારામાં પટકનાર પહેલવાન ઝડપથી દોડી શકતો નથી, તથા ઝાડ પર ચઢી શકતો નથી, તેમ જ બીજી બધી ચપળ હિલચાલો કરી શકતો નથી. આમ હોવાથી

## વ્યા ય્યા ન મા ળા

માત્ર પહેલવાન જેવું શરીર થાય, તો તે ઇચ્છવા જેવું નથી. વળી, ઘાટીલું અને માંસલ શરીર હોય, પણ તે પહાડ પર ચઢવાનો કે લાંબી મજલનો થાક વેઠી શકે એમ ન હોય, ટાઢ તડકા વેઠી શકે એમ ન હોય, તો તે પણ શા કામનું ? આદમીનું શરીર જતજતની કઠણાઈએ વેઠે એવું ખડતલ કેવું જોઈએ. સારા અને સુવ્યવસ્થિત વ્યાયામથી શરીરની માંસપેશીઓનું કદ વધી માણસ બળવાન થાય છે એટલું જ નહિ, પણ તેનાં ઝડપ તથા ચપળતા પણ વધે છે. જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરતી વખતે તે ક્રિયાઓમાં ભાગ લેતી માંસપેશીઓ પરસ્પર ખૂબ મેળમાં કામ કરે છે અને તેથી તે બધી ક્રિયાઓ ખૂબ લાલિત્યભરી દેખાય છે. એવી ગતિઓ ખૂબ કળાભરી જણાય છે. વળી આરા વ્યાયામથી આદમી ખડતલ બને છે.

## વ્યાયામથી ચારિત્ર-ઘડતર

વ્યાયામની શરીર પર આવી અસર થાય છે એટલું જ નહિ, પણ ચારિત્રના ઘડતરનું એ એક બહુ ઉપયોગી સાધન છે. માણસનું ચારિત્ર માત્ર પુસ્તકો વાંચવાથી કે નીતિનાં વ્યાખ્યાનો સાંભળવાથી ઘડાતું નથી. સારા ભણેલા અને વિદ્યાપીઠોની પદ્ધતિઓ ધરાવતા વકીલો તથા વેપારીઓ શું કરે છે ? તેઓ તેમના નિત્યજીવનમાં સત્યને કેટલે અંશે અનુસરે છે ? લાંબી જીમ તથા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી અસત્ય આચરણનો તેઓ ભલે બચાવ કરે, પણ એમના જીવન ઉપરથી જણાય છે કે અણુતરથી નીતિ અને ચારિત્ર ઘડાય છે એમ માનવાની જરૂર નથી. માને ઉશ્કેરે એવા પ્રસંગો હોય, ઊર્મિઓ ખૂબ હિસોળે ચઢી હોય, હારજીતના કટોકટીના પ્રસંગ ઊભા થયા હોય, તેવે વખતે આદમીની ખરી કસોટી થાય છે. એવે જ પ્રસંગે સમ્યાઈ અને પ્રામાણિકતાની ટેવો ઘડાય છે. પોતાનો પક્ષ હારવાની તૈયારીમાં

## વ્યાયામ અને કેળવણી

હોય, જૂઠું ખેલવાથી રમત જીતાય એમ હોય, છતાં સાચા ખેલાડીને જાણે એવી રીતે રમનાર જૂઠું ન ખેલે એવી કેળવણી રમતદ્વારા જોવી અપાય છે, તેવી શાળાના ઓરડાના ડંડા વાતાવરણમાં આપી શકાતી નથી. હરીફની નજીકનો લાભ લેખે નહિ, પણ પોતાનાં હોશિયારી તથા બળથી જીતાય તો જ ખરી જીત એવી ભાવના રમત દરમિયાન કેળવી શકાય છે. ગમે તેટલા જુસ્સામાં આવી ગયા હોય, પણ રમતના નિયમનો ભંગ ન થાય, એવી રીતે સંયમથી શરીર પર કાબૂ રાખવાની શક્તિ પણ રમતોદ્વારા ખીલવી શકાય છે. જીતમાં જીતી ન જવું, અને હારથી નિરુત્સાહી ન થઈ જવું એ ગુણ રમતોદ્વારા કેળવાય છે. વ્યાયામથી સંઘભાવના પણ ખીલે છે. માત્ર અંગત વિચારો બૂલી, પોતાની ટોળીની જીત થાય એ ભાવથી કામ કરવાની શક્તિ રમતોદ્વારા કેળવાય છે. વ્યાયામ આવી રીતે વ્યક્તિગત અહંતાનો લય કરી સામુદાયિક લાભ પ્રાપ્ત કરવાનું માનસ કેળવે છે. વળી આ બધી તાલીમ પ્રત્યક્ષ રીતે નહિ, પણ પરોક્ષ રીતે મળે છે. રમનાર તો રમતોથી મળતા આનંદ ખાતર અથવા રમત જીતવા ખાતર રમે છે. પણ રમતો રમવાની વ્યવસ્થા સારી હોય છે, તો ઉપરના ગુણો આપોઆપ કેળવાય છે. આનંદ આપતી પ્રવૃત્તિદ્વારા જોડેજોડે ઉપર જણાવેલા ઉત્તમ લાભ તેમાં ભાગ લેનારને મળે છે. એ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિની વિશેષતા છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે વ્યાયામથી માત્ર શરીરવિકાસ જ નહિ, પણ માનસિક વિકાસ સધાય છે તથા ચારિત્ર પણ ધડાય છે. વ્યાયામનો હેતુ માત્ર વિદ્યાર્થીઓને મદદ બનાવવાનો નથી, પણ મજબૂત શરીરવાળા, બળવાન, ખડતલ અને ચારિત્રવાન દેશસેવકો તૈયાર કરવાનો છે. ‘શરીર ખાતર શરીર નહિ, પણ સેવા ખાતર શરીર’ એ

મુદ્રાલેખ નજર આગળ રાખી ગૂજરાતની વ્યાયામપ્રવૃત્તિ છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષથી ગૂજરાતની તરુણ પેઢીની સેવા કરે છે.

### શિસ્ત

યુવાનો પર બાવી પ્રજનો આધાર છે. શરીર અને મન સારાં થયેલાં હશે, તે જ યુવાનો દેશની પ્રગતિમાં કામ આવશે. વ્યાયામથી શરીર અને મન બંને ફળવાય છે. બેન્ડની સાથે તાલબંધ ચાલતાં છોકરાં-છોકરીઓને જોઈ તમે પણ તે તાલની અસર નીચે આવી, હાથપગથી તાલ દેતા થઈ ગયા હતા. તમને પણ કદાચ એ યુવાનો જોડે તાલબંધ ચાલવાનું મન થઈ ગયું હશે. આપણી પ્રજમાં શિસ્ત નથી. આપણી એ મોટી ખોડ છે. મોટી સંખ્યામાં માણસો એકઠાં થયાં હોય છે, પણ તેમને આમ હારદોર અને તાલબંધ ચાલતાં નથી આવડતું. ઘેટાંનાં ટોળાં પેઠે અથવા વરઘોડાના સાજન મહાજન પેઠે ચાલવું તેમને વધારે ગમે છે. યુરોપના દેશોમાં લોકોને હારદોર અને તાલબંધ ચાલવું ગમે છે. બધી બાબતોમાં વ્યવસ્થાસર કામ કરવાને બદલે, પડાપડી કરવાની આપણી કુટેવ છે. ‘ટિકિટ ઓફિસ આગળ વહેલો આવ્યો હોય તે પહેલો’ એ રીતે હારદોર વ્યવસ્થિત રીતે ટિકિટ લેવા જેટલાં શાંતિ કે શિસ્ત આપણામાં હોતાં નથી. મોડો આવેલો માણસ લાગ જોઈ આગળ ધુસી જઈ તેની પહેલાં આવેલા લોકો કરતાં વહેલી ટિકિટ લેતાં શરમાતો નથી. સામાના હક્કની એ પરવા જ કરતો નથી. ‘મારાથી પહેલા આવેલાને ટિકિટ પહેલી મળવી જોઈએ,’ એવી ન્યાયબુદ્ધિ તેનામાં હોતી નથી. પોલિસનો ધાક હોય, તો જ તે હારમાં સીધો જોમો રહે છે. સ્વેચ્છાથી નહિ. આ શિસ્તની ખામી આપણા મોટામાં મોટો દોષ છે, અને તેના અભાવે જ આપણે પાછા પડીએ છીએ. દરેક જગ્યાએ નિયમ પ્રમાણે, સૌની સગવડ

ન્યાયા મ અ ને , કે જ વ ળી

સાચવી, ન્યાયપૂર્વક વર્તવું એનું નામ 'શિસ્ત' છે. શિસ્તને આપણા જીવનમાં વ્યાપક કરવાની જરૂર છે.

### જીવંત શિસ્ત

'ટિટેનિક' નામની મોટી આગમોટ તેની પહેલી સફરે નીકળી હતી. એને ઘડનારા ઈજનેરો ગર્વથી કહેતા હતા કે એ તો કદી ન ડૂબે એવું જલજહાજ છે. 'માણસનું નહિ પણ ધણીનું ધાયું' થાય છે,' એ ન્યાયે ઈંગ્લેન્ડનો કિનારો છોડ્યા પછી થોડે સમયે ધ્રુમસના ઘોર અંધારામાં એ જખરું જહાજ દરિયામાં તરતા એક મોટા હિમ પહાડ સાથે જોરથી અથડાયું અને તૂટ્યું. એની બાજુમાં પડેલા ગાયડામાંથી પાણીના ધૂધવા એની અંદર વહી આવતા હતા અને એ આગમોટ ધીરે ધીરે પાણીમાં ડૂબતી જતી હતી. આગમોટના કેપ્ટન તથા ખલાસીઓની ફરજ છે કે પહેલાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને અશક્તોને બચાવવાં, પછી બીજા ઊંચાણના અને છેક છેલ્લી પોતાની જાતને બચાવે. આગમોટની તૂટક પર એન્ડવાળા એન્ડ વગાડતા હતા, કેપ્ટન શાંતિથી ઊંચાણના બચાવવાના તથા બીજા જરૂરી હુકમો ઊડતો હતો. ખલાસીઓ હુકમોનું પાલન કરવા અવસ્થિત રીતે જતા-આવતા હતા. પળેપળે આગમોટ પાણીમાં વધારે ને વધારે ઊંડી ઉતરતી જતી હતી, અને આગમોટમાં પાણી ધીરેધીરે ઊંચું આવતું જતું હતું. હવે એન્ડવાળાના પગ આગળ પાણી આવી પહોંચ્યું. ધીરે ધીરે વધતું વધતું તે ઘુંટણ સુધી, પછી જાંઘ સુધી અને પછી કેડ સુધી આવ્યું. ઠંડુ મોત ધીરે ધીરે સરતું ઊંચું આવતું હતું. મરણ સામું ઊભું હોવા છતાં આગમોટના કેપ્ટન ખલાસી તથા એન્ડવાળામાં ન દેખાયો ગભરાટ કે ન દેખાઈ અવ્યવસ્થા. ખૂબ શાંતિ અને વ્યવસ્થાથી બધા પોતપોતાનું કામ કર્યું જતા હતા. આખરે દરિયાનું પાણી ગળા સુધી

## ●યા ખ્યા ન મા બા

આવી, તે સૌના ઉપર ફરી વળ્યું અને આગમોટ દરિયાને ઊંડે તળિયે જઈને બેઠી, પણ છેક છેલ્લી ઘડી સુધી કાંઈએ પોતાની જગા છોડી નહિ કે ગભરાઈને નકામી દોડાદોડ ન કરી મૂકી. આનું નામ તે શિસ્ત. આપણી પ્રજામાં આવી શિસ્ત આવવાની જરૂર છે. એવી શિસ્ત લાવવાની શક્તિ વ્યાયામપ્રવૃત્તિમાં છે.

ટૂંકમાં ઉપરનાં અને એવાં બીજાં કારણોસર શાળાના અભ્યાસક્રમમાં વ્યાયામને સ્થાન હોવું જોઈએ એટલું જ નહિ, પણ અગત્યનું સ્થાન હોવું જોઈએ. ભારત વિદ્યાલયમાં વ્યાયામ પાછળ સમય આપવામાં આવે છે, તે નકામો જાય છે એમ ન માનશો. તમારાં બાળકોને નકામાં કૂદાવે અને દોડાવે છે એમ ન માનશો, પણ સાચા દિલના અભ્યાપકો તમારાં બાળકોને ફળવે છે, અને તેમનું ઘડતર કરે છે. એ ફળવણીથી તમારાં બાળકો માયકાંગલાં મટી જઈ દૃઢ શરીર અને દૃઢ મનવાળાં થશે. તેમનામાં તાકાત આવશે. આંખમાં તેજ આવશે. તેઓ સાચી સેવા કરી તમારા ગામને અંગ દેશને દીપાવશે.

# જીવનની તાલીમ\*



## અગત્યનો પ્રશ્ન

**સ** માજ માં મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ જતાવેલું કામ કરવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. સ્વતંત્ર વિચાર કરી આગળ પડી અમુક કામ કરવાની અથવા કામની દોરવણી આપી યોગ્યતાને તે કામ તરફ આકર્ષવાની શક્તિ બધા માણસોમાં હોતી નથી. પોતાની મેળે કરવાનાં કામો શોધી તે કામો કરવાની ધગશવાળા તેમજ સામાનો પ્રેમ અને વિશ્વાસ જીતી તેમને કામમાં પ્રેરે એવી શક્તિવાળા માણસોને અભાવે પ્રગતિનો વેગ ધીમો પડી જાય છે. અને કામના દગલા પડ્યા છે, છતાં તેનો ઉંકલ આવતો નથી. આજના કાળમાં પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમના બધા દેશોમાં દૂકામાં દુનિયાભરમાં મોટામાં મોટી જરૂરિયાત વિશ્વાસપાત્ર નેતાગીરીની છે. એવા નેતાઓ કેમ પેદા કરવા એ એક મોટો અને અગત્યનો પ્રશ્ન છે.



\*કાલોલ ગ્રીષ્મવ્યાયામ વર્ગના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે તા. ૭ : ૫ : '૩૬ને રોજ શ્રી. જોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ આપેલા વ્યાખ્યાનમાથી.

જુદા જુદા દેશોની પ્રવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કરતાં જણાય છે કે, સ્વતંત્ર અને આગળ પડતા દેશો નેતાઓ ઊભા કરવાનું મહત્ત્વ સમજે છે અને તેને માટે તનતોડ મહેનત કરે છે. યુરોપના ઘણા દેશોમાં ચાલી રહેલી યુવકપ્રવૃત્તિઓનો એ મુખ્ય હેતુ છે. જર્મનીભરમાં વ્યાપી રહેલી નાઝી પ્રવૃત્તિની સફળતાના મૂળમાં નાઝીઓની યુવક-પ્રવૃત્તિ છે. એ પ્રવૃત્તિદ્વારા તેમને તાલીમપદ્ધતિ તથા અમુક આદર્શોને વરેલા કાર્યકર્તાઓ મળ્યે જાય છે. જર્મનીમાં યુવકપ્રવૃત્તિ કાર્ઝ ને કાર્ઝ રૂપમાં લગભગ ૧૮૧૫ની સાલથી ચાલુ થયેલી છે.

### જર્મનીમાં તાલીમ

૧૮૦૬માં યેનાની રણભૂમિ પર જર્મન સેના નેપોલિયનને હાથે ભારે ખુવારીભરી હાર પામી, અને પરિણામે ૧૮૦૭માં પોતાનો અર્ધો મુક્તક ગર્વિષ્ટ વિજેતાને આપી દઈ, ગુલામી સ્વીકારવાની નામોશીભરી સંધિ કરવાની તેમને ફરજ પડી. પરાજય પામી રણભૂમિપરથી ભાગતી જર્મન સેનાના સૈનિકોમાં, ફ્રેડરિક લુડવીગયાન નામનો એક માણસ હતો. પોતાની માતૃભૂમિના પરાજયથી, તથા તેના કપાળે ચોંટેલા ગુલામીના કલંકથી તેનું સ્વમાન બહુ ધવાયું. પોતાની માતૃભૂમિની એ નામોશી તેને ખૂબ ખૂંચવા લાગી. અને એ દીનહીન સ્થિતિમાંથી એનો ઉદ્ધાર કરવાનો એણે નિશ્ચય કર્યો. વ્યાયામથી બળવાન યુવાનો તૈયાર કરી તેમનામાં દેશને ખાતર જાતનું બલિદાન આપવાનો જીસો ફળવી, તેવા યુવાનોને દેશની સેનામાં ભરતી કરી, માતૃભૂમિને અંધન-મુક્ત કરવાનો વિચાર તેણે કહ્યો.

બર્લિનની એક શાળામાં શિક્ષકનું કામ કરતાં કરતાં પોતાના દિલમાં સતત ઘોળાયા કરતા વિચારોને મૂર્તસ્વરૂપ આપવાનો અવસર



તેને મળી ગયો. જે શાળામાં તે કામ કરતો હતો તે બુધ તથા શનિવારે બપોરે બંધ રહેતી હતી. એ છુટ્ટીના વખતે પોતાના પરિવ્રજમાં આવેલા કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને લઈ તે બર્લિન શહેરની બહાર આવેલા જંગલોમાં ભટકવા માટે જતો, અને ત્યાં લશ્કરી છાવણી જમાવી, તેમની પાસે મદદની વ્યાયામો કરાવતો, તથા જોસીલી રમતો રમાડતો. તથા પાસેના ઝરણામાં તેમને તરતાં શીખવતો. યુવાનોને આ પ્રવૃત્તિ ખૂબ ગમી ગઈ. અને યાનના અનુયાયીઓની સંખ્યા ટૂંક સમયમાં ખૂબ વધી ગઈ. વખત જતાં એ પ્રવૃત્તિ જર્મનીના જુદા જુદા ભાગોમાં પસરી ગઈ. વખત જતાં તેમાં શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ ઉપરાંત બીજા પણ યુવકો જોડાયા. આવી રીતે એ પ્રવૃત્તિએ ખૂબ મોટું રૂપ પકડ્યું. યાનની એ પ્રવૃત્તિ 'ટુર્નર' પ્રવૃત્તિના નામથી જાણીતી થયેલી છે. એના સમારંભો વખતે હજારોની સંખ્યામાં એકત્ર થયેલા યુવાનો સંઘકવાયત તથા સંઘવ્યાયામ કરતા.

આજે પણ જર્મન યુવાનોમાં પ્રવાસનો શોખ ખૂબ જોવામાં આવે છે. 'વોન્ડર ફ્યુગલ' એટલે 'ભ્રમતાં પંખી' એ નામથી જાણીતી થયેલી પ્રવૃત્તિમાં જોડાયેલા યુવાનો નાની કે મોટી રજાઓમાં ઘરમાં આરામ તથા વિસામો ભોગવતા પડી રહેવાને બદલે બખ્ખેથી માંડી બાર પંદરની ટુકડીઓમાં પહાડી કે જંગલવાળા પ્રદેશોમાં ભ્રમણ માટે નીકળી પડે છે. ખરે જરૂરી ચીજોનો થેલો ભેરવી પગપાળા અથવા મુલક સપાટ હોય તો, સાઈકલ પર આ પ્રવાસ-શોખીન યુવાનો રાષ્ટ્રગીતો લલકારતા પ્રવાસ પર જતા જોવામાં આવે છે. રાતે જ્યાં તેમનો પડાવ હોય છે, તે જગા તેમનાં નિર્દોષ ગીતો તથા નાચ અને રાસથો ગુંજી રહે છે. આ પ્રવૃત્તિ ઉપરાંત 'લેન્ડરફેપ' અથવા 'મજુર છાવણી'ઓમાં મોટી સંખ્યામાં યુવાનો જોડાયેલા

જોવામાં આવે છે. તે છાવણીઓમાં તવંગર અને ગરીબ કુટુંબના યુવાનો ખબેખબા મેળવી દેશને ઉપયોગી રસ્તાઓ બાંધવામાં કે સફાઈના કામમાં ઉમંગભેર લાગી ગયેલા જોવામાં આવે છે. માતૃભૂમિના આ હિતને અર્થે મજૂરીમાં તેમને ગૌરવ જણાય છે. આ રીતે જર્મનીના યુવાનો જવાબદાર, વિશ્વાસપાત્ર, અને વ્યવહારુ નેતાગીરીની તાલીમ મેળવે છે.

### ઇટાલીમાં તાલીમ

જર્મનીમાં આ યુવકપ્રવૃત્તિઓની સંસ્થાઓ કરી રહી છે તે જ કામ સરખાપત્યાર મુસોલિનીના ઇટાલીમાં ‘બીલીટલા’ નામની યુવક-સંસ્થા કરી રહેલી છે. એ સંસ્થામાં વ્યાયામ કરી, લશ્કરી તાલીમ પામેલા યુવાનો વખત જતાં ફેસિસ્ટ સેનામાં જોડાય છે. અને જવાબદાર હોદ્દાઓ સમાવતા થાય છે. ઇંગ્લેન્ડમાં બાલવીર (સ્કાઉટ) પ્રવૃત્તિદારા સાહસિક, નીડર, ખડતલ, તથા ઊભી થયેલી ગૂંચનો ત્વરિત નિકાલ કરવાની શક્તિવાળા યુવાનો તૈયાર થાય છે.

### ગૂજરાતમાં તાલીમ

યુરોપના દેશોના જુવાનોની તાલીમ માટે જે થઈ રહ્યું છે, તેવું જ એટલે કે દેશને માટે સુયોગ્ય નેતાઓ તૈયાર કરવાનું કામ ગૂજરાતમાં ‘ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળ’ હેલ્લા ત્રણ દાયકાથી કરી રહ્યું છે.

વ્યાયામપ્રચારની હિલચાલ એ ખરેખર યુવાનોની જ હિલચાલ છે. યુવાનો જ એને આગળ ધપાવી શકે એમ છે. વૃદ્ધો કદાચ દોરવણી આપે, પણ વ્યાયામનું કાર્ય તો યુવાનોએ જ કરવાનું રહ્યું. કાંઈ બીજાને ખાધે તમારી ભૂખ ભાગવાની નથી. તેમ કાંઈને કસરત કર્યે તમારું શરીર સુધરવાનું નથી. તમારાં શરીર સુધારવા માટે તમારે જ કસરત

કરતી પડશે. શું એ કામ એવું અઘરું છે કે જે તમારાથી તે થઈ શકે નહિ? વ્યાયામની પ્રવૃત્તિમાં કાંઈ વિરોધ થવા સંભવ નથી. માઆપ કે બીજા વડીલો કે રાજ્યનો વિરોધ એને અંગે કરવો પડતો નથી. એને માટે કશાની જરૂર હોય, તો તે તમારા ઉત્સાહની જ છે. તમે દરેક વ્યાયામશાળામાં જવાનો નિશ્ચય કરો, એટલે મોટું કામ થઈ ગયું. તમારે ત્યાં વ્યાયામશાળા ન હોય, તો તેની સ્થાપના કરો. વ્યાયામશાળાઓ એવી ખર્ચાળ નથી કે, જેમાં અઢળક પૈસો જોઈએ. તેને માટે જરૂરી નાણાં તો કાંઈ પણ ગામમાંથી સહેલાઈથી મળી શકે એમ છે. એ હિલચાલની ફતેહ માટે, જરૂર છે માત્ર ઉત્સાહ અને ધગશની. એટલે હું કહું છું કે, વ્યાયામપ્રચારની હિલચાલ એ યુવાનોની મિલકત છે. એમાં કાંઈ જાતની આપત્તિ નથી. કાંઈ પણ જાતના રાજકીય કે સાંપ્રદાયિક ઝગડાઓને અવકાશ નથી. છતાં એ શુદ્ધ રાષ્ટ્રીય ધોરણે કામ કરી શકે છે, તથા દેશની સેવા માટે યુવાનો તૈયાર કરી શકે છે. એ હિલચાલ આમ તો ઉપર ઉપરથી બહુ સાદી દેખાય છે, પણ એનામાં રાષ્ટ્ર ધડવાની તાકાત છે. તમે બીજા કાંઈ પ્રવૃત્તિ ન કરો, પણ માત્ર વ્યાયામપ્રચાર તેના આદર્શ અને ભાવનાને અનુસરીને કરો, તો તમને માલમ પડશે કે, આખર સરવાળે એનાથી જેવું તેવું નહિ, પણ બહુ બારે પરિવર્તન તરુણપેઢીનું થયેલું હશે.



# વ્યાયામપ્રવૃત્તિની ઉમદા ભાવનાઓ અને સિદ્ધિ\*

## ભાવના

ઈ. સ. ૧૯૦૬માં રોપાયેલા વ્યાયામપ્રચારના નાના ખીજમાંથી ફૂલેલું ફાલેલું વૃક્ષ ઊગી ઊભું થયું છે. આજે ગૂજરાતના એક છેડાથી ખીજના છેડા સુધી અખાડાઓ ટપકાયેલા જોવામાં આવે છે. ગૂજરાતભરમાં અખાડાની હારમાળા ઊભી થયેલી છે. ભાગ્યે જ કોઈ એવું અગત્યનું ગામ કે શહેર હશે, કે જેમાં ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળને સંયોજીત અખાડો નહિ હોય ! આ અખાડાઓ માત્ર વ્યાયામની સંસ્થાઓ નથી, પણ અમુક ઝિંચા આદર્શોને મૂર્ત સ્વરૂપ આપવાના યત્નનાં પરિણામરૂપ સંસ્થાઓ છે.

માત્ર પહેલવાનો કે અંગકસરતના હેરતભર્યાં ખેલો કરનારા કે શરીરવિકાસના શોખીન યુવાનો પેદા કરવાનો આદર્શ આ મંડળે કદી સેવ્યો નથી. કુસ્તી ખેલી રાજરજવાડાનાં કે આમપ્રજ્ઞનાં મનનું રંજન કરનાર પહેલવાનોના અખાડાની આપણે ત્યાં ખોટ ન હતી, કે તેવી

\*કલોદના ગ્રીષ્મ વ્યાયામવર્ગના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે શ્રી. જોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીએ તા. ૭ : ૫ : '૩૬ને રોજ આપેલા વ્યાખ્યાનમાંથી.

સંસ્થાઓ ઊભી કરવા માટે આટલો બધો પ્રયત્ન કરવો પડે. મધોના અખાડા તથા પહેલવાની આપણા દેશમાં ફેટલાં ય સૈકાંઓ થયાં હયાત છે, પણ એથી પ્રગ્નતા ઘડતરમાં આપણને કાંઈ સહાય મળી જણાતી નથી. એમ થવાનું કારણ સ્પષ્ટ જ છે. એ પ્રવૃત્તિના આદર્શ બહુ ટૂંકા રહેલા છે. પોતાની કળાથી રાજ્જીવવાડાનું મનરંજન કરવું, કળાનો ધંધાદારી ઉપયોગ કરવો, એ તેનો આદર્શ હતો. એમની પ્રવૃત્તિનો સંબંધ માત્ર શરીર જોડે હોય છે. લોકોનું મનરંજન કરનાર ‘પ્રદર્શનીયા વ્યાયામ’નો આદર્શ અમે કદી સેવ્યો નથી.

ગૂજરાતના યુવાનોની શરીરસંપત્તિ વધે, અને વ્યાયામથી દૃઢ અને અચળ થયેલાં શરીરોનો ઉપયોગ દેશસેવામાં થાય, એ હેતુ લક્ષમાં રાખી અમે કામ કરતા આવ્યા છીએ. શરીર ખાતર શરીર નહિ, પણ સેવા ખાતર શરીર એ અમારો મૂળથી મુદ્રાલેખ છે. અમારો હેતુ માત્ર સુંદર શરીરવાળા વ્યાયામીઓ પેદા કરવાનો નથી, પણ સુંદર શરીરવાળા, બળવાન, ચારિત્રવાન, સાહસિક, નીડર, ખડતલ, દેશપ્રેમી નાગરિકો પેદા કરવાનો છે.

### સંસ્થાઓ

મંડળની સંસ્થાઓ માત્ર વ્યાયામ શીખવનારી જડ સંસ્થાઓ નહિ, પણ ફળવણીની સજીવ સંસ્થાઓ છે. આપણને મળતી ફળવણીની ઉણપો ટાળવા એ યત્ન કરી રહી છે. આપણી ફળવણીપદ્ધતિમાં માનસિક ફળવણી પર હદ બહારનું લક્ષ અપાય છે, અને શારીરિક ફળવણી પર નહિ જેવું જ લક્ષ અપાય છે. અમારી સંસ્થાઓ આપણી ફળવણીપદ્ધતિની એ ઉણપ પૂરી કરે છે. ‘ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળ’ શારીરિક શિક્ષણના અભાવની ઉણપ પૂરી કરે છે એટલું જ

નહિ, પણ કેળવણીમાં ઇતિહાસ તથા અર્થશાસ્ત્રના શિક્ષણમાં જે ત્રુટિઓ છે, અથવા ખોટું અને એકતરફી શિક્ષણ મળે છે, તે દોષો દૂર કરવા યત્ન કરે છે. વાચન, વ્યાયામ, તથા ચર્ચાદ્વારા એ ઉત્તરોપદેશ દૂર કરવા મથે છે. આપણી યુનિવર્સિટી દર વર્ષે મોટી સંખ્યામાં યુવાનો અને યુવતીઓને જુદી જુદી ડીગ્રીઓની ડિગ્રી મારી મોકલે છે. તે બધાં માનસિક વિકાસની દૃષ્ટિએ વધારે ઓછાં સાક્ષર હશે, પણ શરીરવિકાસની દૃષ્ટિએ તદ્દન નિરક્ષર હોય છે. મોટે ભાગે તે શરીરે માયકાંગલાં, અકાળે વૃદ્ધ, મરવાને અભાવે જીવતાં તથા જોમ વગરનાં હોય છે. નાનપણથી જ રમતો રમતાં આવડતી નથી, એટલે તે રમવી ગમતી પણ નથી. માત્ર ખેસીને ગપ્પાં મારવા સિવાય નિર્દોષ અને આરોગ્યપ્રદ રમતોદ્વારા આનંદ મેળવવાના દરવાજા તેમને માટે બંધ હોય છે. જીવનકલહનો માર વેઠવાની શક્તિ તેઓ ધરાવતાં હોતાં નથી. આવી પ્રજા દેશના ઉદ્ધારના કાર્યમાં શો ફાળો આપી શકે ?

### કપરો કાળ

એક સમય એવો હતો, કે જ્યારે આખા યહિંદમાં આપખુદ વાઇસરોય લોર્ડ કર્ઝનનો દમનકારકો એમેર વીંજાઇ રહ્યો હતો. એ તુંડમિજ્જા આપખુદ હાકેમને હિંદીઓની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ કચરી નાંખી, તેમને દાખી દેવાનો ઉમંગ હતો. માત્ર બંગાળની જ નહિ, પણ આખા હિંદની પ્રજાના મતને ઠોકરે મારી એણે બંગાળના ભાગલા પાડ્યા હતા. એણે હિંદીઓને જાહેર ભાષણમાં જૂઠા અને લખાડ કહ્યા હતા. રાણી વિક્ટોરિયાના હાથેરામાં અપાયેલાં વચનોને તેણે કાગળની ચમચ રકી જેટલાં મહત્ત્વનાં જાહેર કયા હતાં. એના અમલ દરમિયાન વગર તપાસે હિંદના માનનીય નેતાઓની હદપારી થઇ હતી. વંદેમાતરમૂની ઘોષણા કરવી એ ગુનો ગણાતો હતો. આખા દેશમાં ભય અને ત્રાસનું

વ્યાયામ પ્રવૃત્તિની ઉમદા લાવનારો અને સિદ્ધિ

વાતાવરણ વ્યાપી રહ્યું હતું. એ જમાનામાં—ઈ. સ. ૧૯૦૬ની સાલમાં ‘ગુજરાત વ્યાયામપ્રચારક મંડળ’નો જન્મ થયો હતો. એ જમાનામાં એ મંડળે ગુજરાતના યુવાનોના હૃદયમાં રાષ્ટ્રીય અસ્મિતાની જ્યોત પ્રકટાવી હતી, એટલું જ નહિ પણ જલતી રાખી હતી.

### વ્યાયામ પ્રત્યે આદર

આ ઉપરથી સમગ્રશે કે આ મંડળ તેના આરંભકાળથી માંડી આજ-દિન સુધી શુદ્ધ રાષ્ટ્રીય ધોરણે કામ કરતું આવ્યું છે. અત્યાર સુધીમાં જે કાંઈ શુભ પરિણામે આવ્યાં છે, તે શુદ્ધ સેવાભાવે વ્યાયામપ્રચાર કરવાની ધગશવાળા નવલોહિયા કેટલાય યુવાનોની મૂળી સેવાને આભારી છે. ઈ. સ. ૧૯૦૬થી માંડી ઈ. સ. ૧૯૩૬ સુધીના ત્રીશ વર્ષના ગાળામાં બીજું કાંઈ નહિ તો એક આંખે ચઢે એવું પરિણામ તો એ આવ્યું છે કે, વ્યાયામને માટે ગુજરાતમાં મંદોત્સાહ, અને અરુચિની લાગણી હતી, તેને સ્થાને આજે તેને માટે ઉત્સાહ અને રુચિની લાગણી પેદા થવા પામી છે. વ્યાયામ પ્રત્યેની સંસ્થિતિ બદલાઈ છે. તેના મૂલ્યાંકનમાં પરિવર્તન થયું છે. ગુજરાતી પ્રજાના માનસમાં વ્યાયામ આજે આદરનું સ્થાન ભોગવે છે, જે કે મહારાષ્ટ્રી ભાઈઓની પેઠે ગુજરાતીઓના હાડમાં વ્યાયામનો શોખ પેડો નથી, દિનચર્યાનું જરૂરી અંગ બનવા પામ્યો નથી.

### શિસ્ત પાલન

ઉપર જણાવ્યો તેવો આદર્શ સાધવા માટે અને વ્યાયામપ્રવૃત્તિનાં તેવાં પરિણામ લાવવા માટે જે ત્રણ મુદ્દાઓ ખૂબ સમજી લઈ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. આમાં સૌથી પહેલો મુદ્દો છે શિસ્ત પાલનનો.

શિસ્ત જીવનના પાયારૂપ છે. કોઈ પણ કાર્ય શિસ્ત વિના પાર પડતું નથી. મોટી સંખ્યામાં મળીને કામ કરવાનું હોય, ત્યાં દરેક

માણસ પોતાની મરજીમાં આવે તેમ વર્તે તે ન ચાલે. આઠ હલેસાં-વાળા હોડીમાં આઠ હલેસાંવાળા એકી સાથે મેળમાં હલેસાં મારે, તો હોડી કેવી ઝડપથી જાય છે અને દશ્ય કેવું સુંદર દેખાય છે ! એને બદલે એ બધા મેળ વગર દરેક પોતાની મરજીમાં આવે, તેમ હલેસું માર્યે જાય, તો દેખાવ કેવો ખરાબ થાય અને હોડીની ગતિ પણ કેવી બેડોળ અને ઢંગ વિનાની થાય ? ભારે પથ્થરને ઝિંચે ચડાવવામાં બધા મજૂરો એકી સાથે અને એકે અવાજે કામ કરે છે એ કેણે નથી જોયું ? કાંઈ માળામાં આગ લાગી હોય, અને બધા એક સામટા બારણા તરફ ધસે, તો બારણા આગળ ખૂબ ભીડ અને ધક્કામુક્કી થાય અને બહુ થોડા આદમી બહાર નીકળવા પામે; તેને બદલે આદમીઓ ગભરાઈને ધક્કાધક્કી કર્યા વગર નીકળે, તો એટલા જ સમયમાં ઘણા આદમીઓ બારણામાંથી પસાર થઈ શકે. આપણા જીવનમાં શિસ્તની ખામી છે. દરેક પ્રસંગે અધીરાઈથી પડાપડી કરવાની આપણને કુટેવ છે. શાંતિથી અને વ્યવસ્થાથી કામ કરવાની આવડત આપણામાં નથી આવી. આગગાડીની ટિકીટની બારી આગળ કે કાંઈ ચીજ વહેંચાતી હોય, ત્યાં આવી અવ્યવસ્થા હમેશાં જોવામાં આવે છે. એક પછી એક જવાની તથા શાંતિથી પોતાના વારાની રાહ જોવાની ધીરજ આપણે કેળવતા નથી.

આ શિસ્તના બે પ્રકાર જોવામાં આવે છે : જડ શિસ્ત અને ચેતન શિસ્ત. ધાક, ધમકી, દમદાટી તથા દડના બયથી કે લાલચથી પળાવવામાં આવતી શિસ્ત તે જડ શિસ્ત. શિસ્ત પાલનનો હેતુ તે પાળનારનો વિકાસ સાધવાનો હોવો જોઈએ. જૂના જાગીરદારીના જમાનામાં રાજાઓ અને ઉમરાવો, પોતાનાં આશ્રિતો અને સૈનિકોમાં શિસ્તને નામે આજ્ઞાધારકતાના ગુણનો પોતાની સત્તા વાપરવામાં



ઉપયોગ કરી લેના. આ ખ્યાલમાં શિસ્તને નામે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવાની સ્વાર્થો અને અધમ વૃત્તિ રહેલી છે. આવી શિસ્તને હું જડ શિસ્ત કહું છું. શિસ્તની માંગણી કરનારે એ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે શિસ્તને નામે તે બીજાઓનો પોતાની સત્તા ટકાવવા હથિયાર તરીકે ઉપયોગ ન કરી શકે. જડ શિસ્તનો ખ્યાલ જાગીરદારી પ્રથાના ક્યુડલ જમાનાનો છે, અને હાલના લોકશાસનના જમાનાને અનુકૂળ નથી એટલું જ નહિ પણ તેને વિધાતક છે. લોકશાસન તંત્રની દૃષ્ટિએ શિસ્તની માંગણી જેની પાસે શિસ્ત પળાવવાની હોય, તેના લાભની દૃષ્ટિએ થવી જોઈએ. અને તે શિસ્તના પાલનમાં તેનો સમજપૂર્વક અને રાજીખુશીનો સહકાર હોવો જોઈએ. આંધળા આશાંકિતપણાને ગુણ કહેવો કે કેમ તે એક પ્રશ્ન છે. એકલથ્થુ સત્તાના મોહવાળા લોકો શિસ્તને નામે આંધળી આજ્ઞાધાત્કતાનો ગુણ પોતાના અનુયાયીઓમાં ફેળવવા મથે છે. આનું આખરે પરિણામ એ આવે છે કે એક સર્વસ્વીકૃત નેતા જતાં તેની જગા ખાલી રહે છે અને તેના અનુયાયીઓ બધા એકસાથે રંડાઈ ખેસે છે. સરમુખત્યાર તથા હાજી હા કરનારાના સંબંધ કરતાં દોરવણી આપનાર નાયક અને તેના સાથીદાર મિત્રો એવો સંબંધ સર્વદા સારો અને ઉભય પક્ષને લાભ કરવાવાળો છે. શિસ્ત આપનારના લાભને અર્થે શિસ્તપાલનની યોજના કરવામાં આવી હોય. અને તે સમજપૂર્વક અને ઉમંગથી શિસ્તપાલન કરે એને હું ચેતન શિસ્ત કહું છું. ચેતન શિસ્ત જ લોકશાસનતંત્રના જમાનામાં ક્ષમ્ય તથા હિતકર છે. અમે આ જાતની શિસ્ત ફેળવવા મથીએ છીએ.

### બ્રાતૃભાવ

બીજો ગુણ અમારી સંસ્થામાં ફેળવવા અમે મથીએ છીએ, તે બ્રાતૃભાવનો છે. અમારામાં આવતા બધા યુવાનો પરસ્પર બાઈ બાઈ

જેવો પ્રેમ ફળવે તથા એકમેકને સુખે સુખી અને દુઃખે દુઃખી થાય, છતાં પરસ્પરની ત્રુટિઓ બનાવતાં ડરે નહિ, તથા તેમ કરવાનો પોતાનો ધર્મ માને એવી તાલીમ આપવા અમે મથીએ છીએ. અખાડાનો એક આદમી બીજા અખાડામાં જાય છે, ત્યાં તેને એમ નથી લાગતું કે એ કાંઈ પરભાર્યાની સંસ્થામાં છે. એને મન એમ જ લાગે છે કે એ પોતાની જ સંસ્થામાં છે, કારણકે એને મન એ સંસ્થા પણ તેની જ છે. જુદા જુદા અખાડામાં કામ કરતા લાઈઓ, પોતાને એક કુટુંબના કુટુંબીઓ લેખે છે. આ સંબંધો અખાડામાં આવે તેટલો જ સમય ટકે એવું નથી, પણ એ સંબંધો જીવનભરના થઈ જાય છે. તે ગમે તેટલી ઉમરનો હોય, કે ગમે તે ધંધો કરે, પણ અખાડો અને અખાડાના બંધુઓ તેના જીવનભરના સંબંધીઓ થઈ જાય છે.

## નેતાગીરી

ત્રીજો મુદ્દો નેતાગીરીના ખ્યાલનો છે. ઓછામાં ઓછું કામ કરે, હમેશાં ખાસ હક્ક ભોગવવાની વૃત્તિ ધરાવે, તેને અમે નેતા ગણતા નથી. અમારે મન તો જે વધારેમાં વધારે સેવા કરે, વધારેમાં વધારે વૈનરૂં કરે, ઓછામાં ઓછી સગવડ ભોગવવાની ઇચ્છા કરે તેજ ખરો નેતા છે. અમારા પ્રવાસોમાં જે નેતા નીમાયો હોય, તે સૌથી સારામાં સારી જગા પોતાને માટે રાખતો નથી. તે પોતાનાં સુખસગવડ બીજા કરતાં ‘વહેલાં કે વધારે પ્રમાણમાં મેળવવાનું માનસ ધરાવતો’ નથી. અમારો નેતા નાનાઓ તથા વધારે થાકેલાઓને સારામાં સારી જગા આપી, પોતે બધા બરાબર ગોઠવાતાં બાકી રહેલી જગા રોકે છે. બીજા બધાની ખાવાપીવાની સગવડ થઈ ગયા પછી જ, પોતાની સગવડનો વિચાર કરે છે. પોતાના વધારે થાકેલા લાઈઓને માલેશ કર્યા પછી તે સૂવાનો વિચાર કરે છે. નેતાગીરીના આવા ખ્યાલો

બ્યાખ્યાનોથી નહિ, પણ જીવનના પ્રત્યક્ષ પ્રસંગોએ અમારા ઊગતા નેતાઓના મન પર અમે છાપીએ છીએ. પોતાનાં સુખસગવડ સાચવવાની વૃત્તિવાળો માણસ અમારામાં ઊતરતી પંક્તિનો ગણાય છે.

આ ખ્યાલને દઢ કરવા માટે અહંતાના ભાવમાંથી બને તેટલા મુક્ત રહેવાની જરૂર છે, એટલે અમે અમારા કાર્યકર્તાઓને છાપાંમાં નામ ચઢાવવાના કે આગળ પડવાના લોભથી દૂર રાખી મૂગી પણ સંગીન સેવા કરવાનો મંત્ર આપીએ છીએ; અહંતા એ સાચી સેવાના માર્ગમાં મોટા અંતરાયરૂપ છે. આગળ આવવાની દાનતવાળો એકલથ્થુ સત્તાનો શોખીન આદમી કદીયે સારો સેવક બની શકતો નથી. સાચા સેવકો વગર આપણા દુર્ભાગી દેશની દીનહીન, પામર રિચતિ સુધરવાની આશા નથી.

### મહત્ત્વનો મુદ્દો

દેશપ્રેમ એ મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. અમારી સંસ્થામાં આવતા યુવાનોના દિલમાં દેશપ્રેમ જાગ્રત કરવા અમે મથીએ છીએ. શાસ્ત્રો કહે છે તેમ, શરીરવિકાસ અમારે મન ઈષ્ટ સિદ્ધિ નહિ, પણ ધર્મનું સાધન માત્ર છે. જે શરીરનો સેવા અર્થ ઉપયોગ ન થાય, તે તેનો વિકાસ સાધવા માટે કરેલી મહેનત નકામી છે. સેવાના પ્રસંગે જે પાછી પાની કરે, જે આવોપાછો થાય, તે અમારા મઠની દીક્ષા પામ્યો નથી, અથવા અમારી શિક્ષા એણે પચાવી નથી એમ અમે માનીએ છીએ.



## વ્યાયામ અને આરોગ્ય\*



### વૃદ્ધો વાવળો.

તમે સૌને મળતાં આજે મને અપૂર્વ આનંદ થાય છે. ટૂંક સમયમાં ઘણું શીખવા માટે, તમે સૌ, ઉનાળાના આવા પ્રખર તાપમાં આ વ્યાયામ વર્ગમાં ભેગાં થઈ તપશ્ચર્યા કરી રહ્યાં છો, એ જોઈ હું આનંદ અનુભવું છું. દેશની પરિસ્થિતિ એવી છે કે, આપણને શિયાળો કે ઉનાળો જોવાનું પરવડે એમ નથી. ટૂંક વખતમાં ઘણું ભેગું કરી લઈ સારા વર્ષ માટે ભાથું બાંધી જવા તમે અહીં આવ્યાં છો. તમે અહીંથી વ્યાયામના સંસ્કાર બીજ લઈ જાઓ. જ્યાં જ્યાં તમે વસનાં હો, ત્યાં ત્યાં એને વાવળો, ચૈર્ય અને સ્નેહથી સિંચજો, મોટાં વૃક્ષો બનાવજો. તમારામાંની પ્રત્યેક વ્યક્તિ વ્યાયામસંસ્કારવાહક બને એવી મારી અભિલાષા તમારી સમક્ષ, હું તમારામાંનો જ એક હોવાથી, વ્યક્ત કરું છું.



\*ગુ. વ્યાયામપ્રચારક મંડળના ત્રીપ્ત વ્યાયામવર્ગમાં આજુદ મુકામે તા. ૨૧:૫:૧૯૩૯ને રોજ શ્રી. બાપાલાલ ગ. વૈદ્યે આપેલું વ્યાખ્યાન.

તમે અડીં દંડ, બેઠક, મલખંબ, લાડી, લકડી, કેલેસ્થેનિક્સ વગેરે શીખો છો. આ બધાથી તમારો દેહ બંધાય છે, તમારો દેહ દબ થાય છે. આ વ્યાયામના પ્રતાપે તમારામાં ખડતલપણ આવે છે, તમારા શરીરમાં નૂતન પ્રાણસંચાર થાય છે, તમારામાં આત્મવિશ્વાસ પ્રકટે છે, તમારાં શરીર બેડોળ મટી સુડોળ થાય છે, વેગીલાં અને ઘડિયાળની કમાન જેવાં ચપળ બને છે. વ્યાયામથી જો આટલું સાધ્ય ન થાય, તો તે વ્યાયામ દૂષિત છે.

પરંતુ આજે હું તમને દંડ, બેઠક કે કુસ્તી ઉપર કંઈ કહેવા નથી માગતો. હું તો તમને આરોગ્ય અને બળ ઉપર કંઈક કહેવા ઇચ્છું છું. આરોગ્ય એ દુરારાધ્ય દેવતા છે. આરોગ્યની દેવી સાધારણ તપશ્ચર્યાથી રીઝતી નથી. તમારે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય, તો તપશ્ચર્યા કરવી પડશે અને આવી તપશ્ચર્યાનું આવા વ્યાયામવર્ગો એક અંગ માત્ર છે. બળ અને આરોગ્ય બન્ને ભિન્ન વસ્તુઓ છે. બળવાન માણસ — મદ્દલ — આરોગ્યનો નમૂનો ન પણ હોય. આ બન્નેનો સમન્વય સધાય તો જીવન રસમય બને.

તગડા થવું એ વ્યાયામનો આદર્શ નથી. અલગત, તગડા થવામાં નાનમ છેજ નહિ. આપણે તગડા તો થવું જ છે. પરંતુ મારા કહેવાનો ભાવ એ છે કે, શરીર લકુપક બનાવવું એ આપણો આદર્શ નથી. આપણો આદર્શ તો વ્યાયામથી ઘડાયેલાં સુઘટ માંસલ શરીરો, કમાન જેવાં હલકાં અને ચપળ શરીરો છે અને આ શરીરો એવાં ખડતલ હોવાં જાઈએ કે, આપણે વખત આવે વીસ કલાક પલાંડી-વાળીને લખ્યા કરીએ કે વાંચ્યા કરીએ કે ચાલ્યા કરીએ. ટૂંકમાં કહું તો, શાસ્ત્ર અને શસ્ત્ર બન્નેમાં આપણો પ્રવેશ, આજના તબક્કે આવશ્યક છે.

જ્યા જ્યા ન મા જા

### રાષ્ટ્રઘડતર

રાષ્ટ્રનો વિચાર આપણે કરવાનો છે. ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચાર મંડળનો હેતુ રાષ્ટ્રને ઘડવાનો છે. રાષ્ટ્ર એટલે શું ? રાજતે इति राष्ट्र अर्थात् तेजस्विता એ જ રાષ્ટ્ર છે. આપણામાં તેજસ્વિતા પ્રકટે, આપણી આંખોનો સીનો ફરી જાય, આપણને નેહને જ ગુંડાઓના સાંધા ગગડી જાય, ગુંડાઓ ગુંડાગીરી કરતાં કંપી ઊઠે આ જો આપણે ન સાધી શકીએ, તો પછી આ પરિશ્રમનો કંઈ અર્થ છે ખરો ? આજ ચોતરફ ગુંડાગીરી વ્યાપી રહી છે. ગામડે ગામડે ગુંડાઓ લાલા-કાર વર્તાવી રહ્યા છે. અન્યાય અને પ્રપંચ જોતાં જો આપણી આંખ લાલ ન થાય, આપણા હાથમાં ચેળ ન આવે, આપણા ધાંટો ગંભીર ન થાય તો પછી તગડાં શરીર શા કામનાં ? આપણાં શરીર રાષ્ટ્ર-ઘડતરમાં મદદરૂપ થાય, એ જ આપણી તો ભાવના છે. ચોતરફ ભયનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તી રહ્યું છે. એક દાદો સારા ચે ગામને ધુન્નવી રહ્યો છે. ખૂન થાય છે છતાં ય તે દાદા સામે થવાની, સાક્ષી પૂરવાની કાઈમાં હામ નથી. આ કાયરતા ખંખેરી નાખ્યા સિવાય છૂટકો નથી. આવા વ્યાયામવર્ગોમાં આવનાર સૌને હું નીડર અને જળવાન થવા અનુરોધ કરું છું. તમે જ્યાં જાવો ત્યાં અભય પ્રવર્તાવો.

### દૈવી સંપત્તિ

ગીતાના ૧૬મા અધ્યાયમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ દૈવી અને આસુરી સંપત્તિનાં લક્ષણો ગણાવે છે. દૈવી સંપત્તિનું પ્રથમ સોપાન શ્રીકૃષ્ણે “અભય” ગણાવ્યું છે. ગીતા ઉઘાડીને જોજો. જોનામાં અભયત્વ નથી, તે ધર્મનું આચરણ શું કરી શકે ? સ્વામી વિવેકાનંદને એક પ્રસંગે કાઈએ પ્રશ્ન પૂછ્યો, “તમારા ધર્મનો સાર શો ?” એ પ્રતાપી મહા-પુરુષે ઉત્તર આપેલો, “The essence of my religion is

strength – મારા ધર્મનો સાર બળની ઉપાસના છે.” ઉપનિષદો કહે છે કે વિવેકાનંદ તો કહેતા હતા કે મને ફક્ત હિંદમાંથી એવા ડઝન યુવાનો આપો, જેની માંસપેશીઓ લોખંડની હોય, અને મગજ પોલાદનું હોય. મને આવા બાર યુવાનો આપો અને હું દેશની સિકલ ફેરવી નાખીશ. આપણી માંસપેશીઓ લોખંડની હોવી જોઈએ, અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ પોલાદ જેવાં કઠિન હોવાં જોઈએ. જે વિશ્વમાં આજે આપણે મૂકાયલા છીએ, તે વિશ્વમાં શરીર અને મગજ બન્નેનો સંપૂર્ણ વિકાસ સાધ્યા સિવાય આપણો જયવારો નથી.

પરંતુ અભયત્વ એ કેવળ શરીરથી જ નહિ પમાય — એ તો આત્માનો ગુણ છે. જીવન એ સરળ લીટી નથી, પરંતુ અટપટો રસ્તો છે. શરીર, ઇન્દ્રિય, મન અને આત્મા — આ ચારનો સંયોગ એનું નામ જીવન. ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી મન છે. મન એ આત્મા વિના એકલા શરીરનો વિચાર જ કેમ થઈ શકે ? એટલે એકલા શરીર, મગજ અને આત્માનો વિકાસ પણ સાધવો પડશે. શરીર અને મન, બળ અને આરોગ્ય, શસ્ત્ર અને શાસ્ત્ર ઉભયમાં પ્રાવિષ્ટ, અભયત્વ અને તેજસ્વિતા આ આપણો આદર્શ છે.

અત્યારે ચારે દિશામાંથી અનેક જાતના સારા-માઠા પ્રવાહો આપણા દેશમાં આવી રહ્યા છે. જાતીય સાહિત્યના ઢગલા સ્ટીમરો ભરીને આવી રહ્યા છે. અનેક જાતના વાદોના અવાજો આપણા કાન ઉપર અથડાઈ રહ્યા છે, બધું બળભળી ઊઠ્યું છે. ‘નવી નીતિ’ પણ વિચારવી પડશે. આ બધા ધમસાણોમાંથી જો મર્દને છાજે એવી રીતે પસાર થવું હશે, તો વિવેકશક્તિ ખીત્રવતી પડશે. બુદ્ધિના વિકાસ વગર સારા નરસાનો ભેદ – વિવેક – નહિ પારખી શકાય. આર્યોએ તો બુદ્ધિ ઉપર ખૂબ જ બાર મૂક્યો છે. આપણો ગાયત્રીમંત્ર જ લ્યો –

“ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ । હે પરમાત્મા ! તું અમારી બુદ્ધિને પ્રેર.” બીજા એક ઋષિ પ્રાર્થે છે કે ‘સ નો શુભયા બુદ્ધયા સયુનક્તુ હે પરમાત્મા ! તું અમને શુભ બુદ્ધિથી યુક્ત કર.’ બુદ્ધિનું સ્થાન જીવનમાં અનોખું છે. બુદ્ધિ સિવાય વિવેકશક્તિ સંભવે જ નહિ. સત્સંગ, સારાં પુસ્તકોનો પરિચય, આપ્તોપદેશમાં વિશ્વાસ – આ બધાં બુદ્ધિવિકાસનાં પોષક છે ખૂબ વાંચો. ખૂબ વિચારો. સારું વિશ્વ નિકટ આવતું જાય છે. આવે વખતે દેશપરદેશની સંસ્કૃતિઓના અભ્યાસ તેમના સાહિત્ય અને સંસ્કારોનો પરિચય, તે બધા ઉપર નિદ્ધિખ્યાસન. આમાંથી આપણી સંસ્કૃતિને ઓપ આપવો પડશે.

### સંસ્કૃતિ

આપણી સંસ્કૃતિ શી ? ભારતીય સંસ્કૃતિનો પ્રાણ આત્માને વિદ્ધિ – આત્માનો સાક્ષાત્કાર ( Realisation of soul ) આત્માને ઓળખવો એ છે. આ મધ્યસ્થિદુમાંથી જ બધી ત્રિજ્યાઓ નીકળેલી છે. સકલ શાસ્ત્રપઠનનું પ્રયોજન આ. આપણી સંસ્કૃતિથી શરમાવાનું લગારેય કારણ નથી. ઉલટું હું તો માનું છું કે ભારતીય સંસ્કૃતિ માટે પ્રત્યેક હિંદુએ ગર્વ લેવો જોઈએ. સંસ્કૃતિના સર્જન માટે આપણા અનેક જાતના પ્રયાસો છે. આવા વ્યાયામ વર્ગો એ આવા પ્રયાસોમાંનો એક અલ્પ પ્રયાસ છે.

ગૂજરાત વ્યાયામપ્રચાર મંડળના આ પ્રયાસ કેવળ તગડાઓ ઘડવા માટે નથી, પરંતુ શરીર, મન, બુદ્ધિ, આત્મા – આ બધાનો વિકાસ સાધી, ઉચ્ચજીવનની અભીપ્સા સિદ્ધ કરવાનો છે. વિદ્યાર્થીઓ પાસે આ દૃષ્ટિ હોવી જોઈએ.

આપણા અખાડાઓના વિદ્યાર્થીઓના મુખમાં શરીરમાયું ચલુ ધર્મ સાધનમ્ । એ વાક્ય રમી રહેલું હોય છે. હું તમોને આ વાક્યનો



પૂર્વાપર સંબંધ કરે તો અસ્થાને નહિ લેખાય. મહાકવિ કાલિદાસના ‘કુમારસભવ’ નામના કાવ્યમાં આ વાક્ય શિવજીના મુખમાં કવિએ મૂક્યું છે. પરંતુ આ મૂત્ર એ આત્યંતિક સત્ય નથી. ગૌરીની કસોટી કરતી વખતે ઉચ્ચારાણેલું આ વાક્ય છે. ગૌરી પોતાના અપ્રતિમ લાવણ્ય માટે મગફળ દેતી. તે વખતે શિવનું સ્થાન પણ સમાજમાં ઉચ્ચ ગણાતું હતું. પાર્વતીને લાગ્યું હતું કે આવા અપ્રતિમ લાવણ્યથી શિવને વશ કરવામાં શી વાર છે? પરંતુ ગૌરી એમની એ ધાગણામાં છેતરાયાં. છેવટે ગૌરીએ કામની સહાય લીધી. કથા સુપરિચિત છે. શિવે કામદેવને બાળીને ભસ્મ કર્યો. પાર્વતીએ પોતાના રૂપને નિંદું. મહાકવિ કહે છે કે:—

નિનિન્દ રૂપં હૃદયેન પાર્વતી  
પ્રિયેષુ સૌભાગ્યફળા હિ ચારુતા ।  
ઈયેષ સા કર્તુમવન્ધ્ય રૂપતા  
સમાધિમાસ્થાય તપોમિરાત્મનઃ ॥

પાર્વતીએ પોતાનું રૂપ નિંદું. સૌભાગ્ય ફળ પ્રાપ્ત ન કરાવે એ ચારુતા એમણે વ્યર્થ માની. આથી એમણે તપ આદરી, સમાધિસ્થ થવાનું ધાર્યું. બીજાણ તપનો પ્રારંભ થયો. શિવજીને આ વાતની જાણ થઈ. જે શિવ પહેલાં લાવણ્યનિધિ ગૌરીની સામું પણ ભાળતા નહિ, તે શિવ પોતે ત્યાં જાય છે, કસોટી કરે છે: “અરે ગૌરી! ક્યાં તારું આ સુક્રામળ શરીર અને ક્યાં આ બીજાણ તપ? ધર્મનું પ્રથમ સાધન તો શરીર છે. શરીરને સુક્રાવી નાખી તું શું સિદ્ધ કરવા માગે છે?” છતાં ગૌરી ડગતી નથી. શિવ પોતે પોતાની જાતને પ્રકટ કરે છે અને ગૌરીના હાથની માગણી કરે છે. અને આવાં આત્માનાં લક્ષોનો પરિ-

પાક સહસ્રવીર્ય હોય. મહાકવિની આર્ષદષ્ટિ ઉત્તમ લક્ષ્મીનો પરિપાક કેવો હોય, તે અતાવવાની છે. પશ્ચિમનો કામ દિવિ હોત, તો ગૌરી-શિવનો હસ્તમેલાપ કરાવીને જ પડદો પાડી દેત. પરંતુ કાલિદાસ ભારતનો મહાકવિ છે. એ આપણને શિવપાર્વતીની કેલિકલાઓ અતાવે છે - તેમનો શયનખંડ પણ અતાવે છે. ઘણા માને છે કે સંસ્કૃત સાહિત્યમાં શૃંગાર બહુ છે. શૃંગારને વિક્કારવાની શી જરૂર છે? શૃંગાર એ એક અનોખું શાસ્ત્ર છે. જે ભોગ પિછાનતો નથી, તે યોગને શું જાણશે? ભોગથી દૂર ભાગવામાં નહિ, પરંતુ ભોગોના વિકૃત સ્વરૂપને નિર્મળ અને ઊર્ધ્વ (sublime) બનાવવામાં આર્યોએ ગૌરવ માન્યું છે. ત્યાગેન મુજીયા: । Enjoy through renunciation. આ આપણો આદર્શ છે. ખાઓ, પીઓ, લગ્ન કરો, ભોગ ભોગવો, પરંતુ આસક્તિ ન રાખો. નિર્લેપ રહેવા મથો - આ આવશ્યક છે. ભોગ એ રાગનું મૂળ નથી, પરંતુ આસક્તિ એ રાગોનું કારણ છે.

### ઉપસંહાર

મેં તમારો ઘણો સમય લીધો છે. ગૂજરાતને અને હિંદને ન જૂઠસો. શરીર કેળવો અને 'કસો, એવાં શરીરો બનાવો કે તમારો સીનો જેતાં જ દુબ્ટો થયરી જાય. ગૂજરાતે કાયરતા ખંખેરી નાખવી જોઈએ. આ તપશ્ચર્યાનો યુગ છે. શરીર ઘડો, મનને કેળવો, અ-વિશ્રાન્ત પરિશ્રમ કરો. આપણા પતિત સમાજને ઉઠાડવો હોય, તો પ્રથમ આપણે આપણી જાતને ઉઠાડવી પડશે. તમે પોતે માયકાંગલા અને નિસ્તેજ હશો, તો તમે બીજાને શું ઉઠાડવાના છો? ભોખાંડી સ્નાયુઓ અને પોલાદનાં મગજો વિના હિંદના યુવાનોને નહિ પાલવે. જે દારણ સમયમાં આપણે મૂકાયેલા છીએ અને હજીયે આથી ચે

દાશુ સમય આવી રહ્યો છે, તે સમયમાંથી આપણે આપણી જીવન-  
નૌકા સ્થિર ચિત્તે હંકારવી છે. તોફાન વચ્ચે શાંતિ જોઈશે. ચોતરફનાં  
યંત્રોનો ધુવ્વવાટ આપણી શાંતિમાં ખલેલ પહોંચાડી ન શકે, એવા  
જ્ઞાનતંતુઓ બનાવવા પડશે. આ બધું તપશ્ચર્યા માગે છે પરમાત્મા  
આપણને આ બધું જાણવાનું અને પ્રાપ્ત કરવાનું બળ આપે !



## ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળનાં પ્રકાશનો

માનવ શરીરવિકાસ : કિં. ૧-૮-૦

લે. હોટાલાલ બા. પુરાણી

આ પુસ્તક વ્યાયામવર્ગોમાં તથા અમદાવાદ શહેરસુધરાઈના વ્યાયામવિદ્યાલયમાં પાઠ્યપુસ્તક તરીકે વપરાયું છે. પહેલી આવૃત્તિ ખલાસ થવા આવી છે.

મેરક વ્યાખ્યાનમાળા : કિં. ૦-૭-૦

ગુજરાતના સાક્ષરો શ્રી. રમણુલાલ દેસાઈ, શ્રી. બળવંતરાય ઠાકોર, મહાસભાના વડા પ્રધાન બાલાસાહેબ ખેર, ગુજરાતની વ્યાયામ પ્રવૃત્તિના જનક શ્રી. હોટાલાલ બા. પુરાણી, ગુજરાતના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય વગેરેએ આપેલાં સુંદર દસ વ્યાખ્યાનોનો સંગ્રહ.

બોધપત્રક : કિં. ૦-૨-૩ + ૦-૦-૬ ૮. અર્થ

વ્યાયામવર્ગોમાં તાલીમ માટે આવતા વિદ્યાર્થીઓને ખાસ ઉપયોગી. તેમાં જાણ્યો તથા બેતો માટેના અભ્યાસક્રમની વિગતો છે. દરેક વ્યાયામમંદિરમાં આ બોધક પત્રક મુજબ વ્યાયામતાલીમ અપાવી જોઈએ.

અખિલ ગુજરાત મૈદાની અને મદાની

રમતોના નિયમો (છપાય છે.)

જુદા જુદા જિલ્લાઓમાં રમાતી રમતગમતોના જુદા જુદા નિયમોથી થતી ગુંચનો ઉકેલ કરવા આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. હવેથી ગુજરાતની શાળાઓ, મહાશાળાઓ, કોલેજો, અખાડાઓ અને બીજાં રમતમંડળો આ નિયમો પ્રમાણે જ રમશે.

બંધુના પત્રો (છપાશે.)

વ. બં. અંબુજાઈએ વ્યાયામની પ્રવૃત્તિ સતત ૧૫ વર્ષ કરી. તેમની પછીથી કામ કરનારાઓને માર્ગદર્શન કરાવવા, ગુંચોનો ઉકેલ કરવા, અને વ્યાયામપ્રવૃત્તિનું કાર્ય આગળ ધપાવવા ગુજરાતમાં હતા ત્યારે અને ગુજરાત બહાર ગયા તોય સતત તેમની પત્રધારા ચાલુ રહી છે. એ પત્રોનું પ્રકાશન વ્યાયામમંદિરના સંચાલકોને માર્ગદર્શન કરાવશે.

શ્રી ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ - કરાહી

